

高血壓的飲食小叮嚀

[發表醫師] :鍾偉文 醫師(營養室)

[發布日期] :2007/12/25

血壓是國人普遍罹患的疾病之一，根據流行病學研究，鈉量攝取與高血壓罹患率成正比。也就是說，飲食中攝取了過多鹽分，會讓高血壓的發生率提高。高血壓又與腦中風、心血管疾病、腎血管疾病的發生息息相關，不得不注意。正常血壓應控制在收縮壓小於 120mmHg，舒張壓小於 80mmHg；當收縮壓超過 140mmHg，舒張壓超過 90mmHg 就稱作高血壓。

依據世界衛生組織（WHO）的建議，成人每日食鹽攝取量約 6 公克，高血壓患者宜控制在 5 公克以下。現代人每日攝入的鈉含量遠遠超過所需，哪些食物鹽份較高呢？

- 1.醃製、燻製、滷製的食品，如：醃製的蔬菜（榨菜、酸菜、泡菜、梅干菜、蘿蔔乾）、火腿、香腸、燻雞、鹹魚、鹹蛋、滷味等。
- 2.罐頭食品，如：醬瓜、筍乾、肉醬、鮪魚、豆腐乳、罐頭水果等。
- 3.加工食品及速食品，如：各式魚丸、肉丸、速食麵、乳酪、炸雞、薯條等。
- 4.零食類，如洋芋片、爆米花、米果、蜜餞、蘇打餅乾等。
- 5.油脂類及調味料，如：奶油、瑪琪琳、沙拉醬、豆瓣醬、雞湯塊、海苔醬、味噌、蕃茄醬等。

盡量減少外食，以免攝入過多的鹽及味精，若無法避免，則湯汁最好不要喝。另外，吃炒飯、炒麵所攝入的鹽分也比一般的白飯配菜來的高，再加上一碗湯，不知不覺就吃進了過多的鈉。其實在天然食物中就含有鈉的成分，若以一般飲食建議量來估算，一天的食物中就含有約 1 公克的鹽，其中又以肉、魚、蛋、奶等動物性食物含鈉量較高。所以調味料的使用上一定要更加斤斤計較，一般來說，5 公克的鹽約為 1 茶匙，可換算為 2 湯匙的醬油或是 5 茶匙的味精。

生活中可以用一些小技巧來減少鹽分：進食時勿再加含鈉高的調味品，如：吃水餃就不要再加醬油；烹煮時，只加食譜中一半的鹽；勿食菜盤底的湯汁等。而烹調上可以利用含有天然甘味的自然食物搭配烹煮，如：洋蔥、蕃茄、香菇、檸檬、蘋果、鳳梨等；並使用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂等來調味，來減少用鹽量。

而抽菸、喝酒、肥胖、缺乏運動以及過度緊張皆是造成血壓升高的因素，對於高血壓患者，規則且持續的服藥（不可擅自增減藥物，有問題應與醫師討論）、適當的運動（每週至少三次，每次持續三十分鐘）、維持理想體重、保持良好的心理狀態，以及少油、少鹽、高纖維的飲食，才能有效的控制血壓。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。