



高血壓飲食

★高血壓數值標準

表 1 診療室血壓測量針對高血壓的定義與分類

| 血壓分類 | 收縮壓 (mmHg) | 和 | 舒張壓 (mmHg) |
|----------|---------------|---|---------------|
| 正常 | <120 | 和 | <80 |
| 高血壓前期 | 120-139 | 或 | 80-90 |
| 高血壓第一期 | 140-159 | 或 | 90-99 |
| 高血壓第二期 | 160-179 | 或 | 100-109 |
| 高血壓第三期 | ≥180 | 或 | ≥110 |
| 單獨收縮期高血壓 | >140 | 和 | <90 |

★高血壓症狀



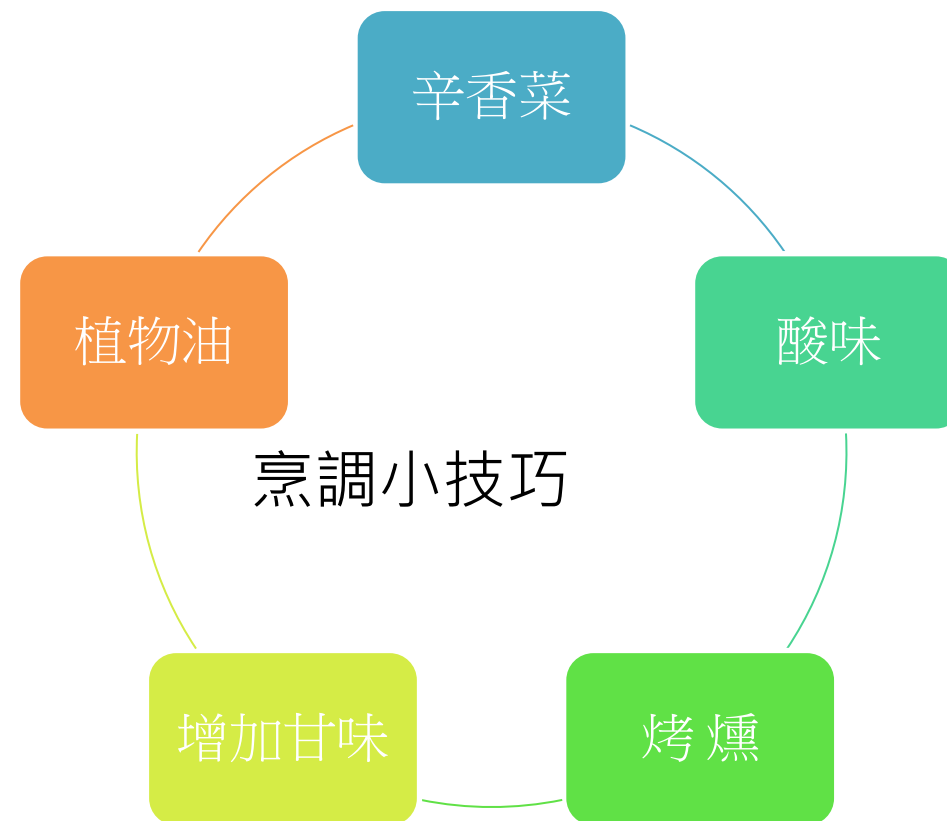
★高血壓患者飲食原則

1. 食用限鈉、低油飲食

降低調味品的使用

可選擇含鈉量較低的薄鹽醬油或低鈉鹽來代替調味(須按照營養師指導使用，腎病患者不建議使用)

2. 減少加工食品的食用





資料來源：衛福部
 圖片來源：董氏基金會

經醫師審查110年6月
 埔里基督教醫院營養科編印

| 類別 | 食物 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 奶類 | 乳酪 |
| 蛋豆魚肉類 | 1.醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚鬆、肉鬆等。 2.罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等 3.速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。 |
| 油脂類 | 奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。 |
| 五穀根莖類 | 1.麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2.油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。 |
| 水果類 | 1.乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2.各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。 |
| 蔬菜類 | 1.醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2.加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。 |
| 其他 | 1.味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2.雞精、牛肉精。 3.炸洋芋片、爆米花、米果。 4.運動飲料。 |

- 1.不要吸煙、喝酒。
- 2.經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- 3.不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- 4.做適度的運動。
- 5.定期做血壓檢查
- 6.維持理想體重。