

# 慢性病生活&飲食

## --高血壓--

高血壓是指收縮壓持續升高到 140mmHg 以上，和舒張壓持續升高到 90mmHg 以上。

分類 (單位：mmHg)	收縮壓	舒張壓
血壓正常	<120	<80
高血壓前期	120~139	80~89
高血壓	140以上	90以上

112年4月製

資料來源：衛生福利部國民健康署

雲林縣衛生局 關心您

# 高血壓分類

## (1) 本態性高血壓：

- 病人約佔 90-95%，沒有明顯原因，但患者有許多共同特徵，如家族性的高血壓及高鹽份攝取等，另外，肥胖、抽菸及生活壓力均會提高高血壓的危險。

## (2) 續發性高血壓：

- 病患具有明顯的病因如腎上腺疾病、主動脈狹窄等。

# 高血壓飲食原則

1. 選擇**新鮮的食物**，並自行製作，採低油鹽的烹調方式。
2. 應**少用調味品**，烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
3. 應**選擇植物油來做烹調**，例如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等，**忌食動物性油脂**。
4. 一些**含鈉量較高(鹼、蘇打、發粉或鹽)**卻不易查覺的食物，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等。
5. 各種**加工食品及罐頭**，加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，所以應該要避免。

# 高血壓飲食原則

6. 不宜食用含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜等。
7. 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
8. 必須要戒煙、少飲酒。
9. 食用市售的低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用。且因其鉀含量較高，不適用於腎臟病患者。
10. 選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重需減重，讓體重維持在理想體重範圍內。

# 高血壓飲食可食&忌食選擇

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品。	乳酪。
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽及蛋類。	加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 速食品及其它成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞、花生等。	醃製、罐製、滷製的成品，如：滷豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅、炸洋芋片、爆玉米、花粿等。

# 高血壓飲食可食&忌食選擇

食物種類	可食	忌食
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁 (芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少用)。	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等。 冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	乾果類，如蜜餞、脫水水果及各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
油類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白醋、肉桂、五香八角、杏仁露、香草片等。 辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少食用。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、烤肉醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味噌、芥茉醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料(如：汽水、可樂。)

# 高血壓722管理

7

連續量7天，每天都要測量並記錄。

2

每天量2回，早上起床後、晚上睡覺前各量一次。

2

每回量2次，每次間隔至少1-2分鐘，再取平均。



# 自我管理**血壓**3C原則

## 1C

Check

記得定期量血壓

有高血壓家族史更應該從年輕起養成**定期測量血壓**習慣(**血壓722管理**)，並紀錄血壓數值，監測血壓變化情形。

## 2C

Change

調整健康生活型態

落實良好生活型態，採**低油、糖、鹽及高纖**的飲食、**拒菸酒、規律運動**(1天至少運動30分鐘)、**紓解壓力**。

## 3C

Control

按時吃藥要記牢

**高血壓患者**除落實良好生活型態外，更需**按時醫囑服藥**，切勿擅自停藥，讓病情得到妥善的控制。