

預防高血壓的飲食建議

一、 什麼是血壓：血液由心臟送出在血管流動時對血管壁造成的壓力稱為血壓，包括心臟將血液打到血管的壓力(稱為收縮壓)及血液回縮流動所產生的壓力(舒張壓)兩種類型。

二、 血壓的標準：

	收縮壓	舒張壓
正常血壓值	<120	<80
高血壓前期(警示期)	120~139	80~89
第一期高血壓	140~159	90~99
第二期高血壓	160 以上	100 以上

正常血壓值為收縮壓<120 mmHg、舒張壓<80 mmHg，若收縮壓在 120~139 mmHg、舒張壓 80~89 mmHg，表示血壓進入警示期，需要好好控制，避免高血壓的發生。

三、 引起高血壓的危險因子：

1. 心理壓力大
2. 吸菸、過度飲酒
3. 過度攝取高鹽、高油、高熱量的飲食
4. 肥胖、缺乏運動

四、預防高血壓的飲食原則：

1. 均衡飲食：

六大類食物包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、堅果種子與油脂類適量且均衡攝取(參考國民健康署-我的餐盤資料)。



2. 減少加工品的攝取：

加工食物(如煙燻產品、醃漬品、罐頭、香腸臘肉、蛋糕、餅乾、甜點……等食物)鈉及糖含量高，長期過量攝取，增加罹患高血壓的風險，應多選用新鮮食物取代加工產品。

3. 避免過量使用調味料：

調味料如鹽巴、醬油、味精、番茄醬、豆瓣醬、胡椒鹽……等皆含有高量的鈉，如果過量使用，容易對血壓控制造成負面影響。自行烹調時，

我們可利用檸檬、九層塔、香菜等天然食材增加香氣以減少調味品的使用；外食時也可要求餐廳少用調味料或準備開水沖淡調味、減少湯汁食用並避免選擇醃、燻、滷、醃漬的菜色等方式來減少鈉的攝取。

4. 避免高油脂食物並多選擇好油：

總油脂攝取量過高，尤其是飽和脂肪的攝取，對心血管及血壓的負面影響甚鉅。在選擇食物方面，平時應避免高油脂的炸物及零食，烹調時可多運用不飽和脂肪較多的植物油取代動物油脂；以植物性蛋白質(如豆腐、豆干)、白肉(魚、海鮮、雞肉等)取代部分紅肉(豬肉、牛肉、羊肉等)，並適量補充堅果種子類食物。

5. 控制糖的攝取及減少飲用含糖飲料：

「國民飲食指標」建議每日飲食中「添加糖」的攝取不宜超過總熱量的10% (50g 以下)，而世界衛生組織(WHO)更進一步建議每日攝取的添加糖以少於總熱量5%以下(約25g 以下)最為理想。研究也發現減少糖及含糖飲料的攝取，對血壓的控制有正面的影響。

	收縮壓	舒張壓
多喝一杯含糖飲料(約 355c. c)	提高 1.6 毫米汞柱	提高 0.8 毫米汞柱
少喝一杯含糖飲料(約 355c. c)	降低 1.8 毫米汞柱	降低 1.1 毫米汞柱

6. 多吃蔬果及纖維質豐富的食物

蔬菜、水果含有較高的鉀離子，可協助身體排除過多的鈉，有利於血壓的降低；膳食纖維可減少體內對脂肪的吸收並促進腸蠕動，不僅能降低動脈硬化的風險及血壓，同時也能減緩因排使用力過度而引發的高血壓。

7. 其他

良好的體重控制及保持運動習慣皆有助於血壓的管理。體重過重或肥胖容易加重心臟負荷，進而提升高血壓的發生機率，研究證實肥胖者每減重 10 公斤，收縮壓可降低 5-20 毫米汞柱；運動有助降低血壓，尤其是耐力型的運動（如：快走、慢跑、腳踏車、游泳等），每週從事中等費力有氧運動 3 至 5 次，每次以持續 30 分鐘為原則，可幫助血壓控制。

【中等費力身體活動說明】持續從事 10 分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌的程度。