

吃得健康，為血壓把關

文/曾美瑛 (本院營養師)

什麼是血壓？「血壓」是血液在血管內流動，施加在血管壁上的壓力。成人每一次的心跳會送出 70 至 100 毫升的血壓，血管必須能夠通暢、有彈性，才能正常地承受心臟壓出血液的力量。

血壓的分類

血壓分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120~139	80~89
第一期(輕度)高血壓	140~159	90~99
第二期 (中、重度) 高血壓	≥160	≥100

控制血壓從生活型態著手

不良的生活型態對健康影響很大，對高血壓等慢性病患者而言，調整生活型態非常重要，尤其是飲食習慣的改變，可以有效控制血壓，其建議如下：

1. 減重

- (1) 建議將體重維持在 BMI:18.5~24；每減輕 10 公斤可降低血壓約 5~20mmHg。
- (2) 定時定量、少量多餐、每餐八分飽。
- (3) 認識食物，正確選擇食材，有飢餓感時選擇低熱量的食物。
- (4) 增加蔬菜的攝取，避免飲用含糖飲料並養成運動的習慣。

2. 得舒 (DASH) 飲食原則

(1) 選用全穀根莖類食物

- (a) 每天的主食建議選用未精緻的全穀類例如:糙米飯、五穀飯。
- (b) 豆類及根莖澱粉類可搭配使用，例如:紅豆湯、烤馬鈴薯。

(2) 天天 5+5 蔬果

- (a) 餐餐 2~3 樣蔬菜，可將蔬菜做成菜飯減少吃很多菜的感覺。
- (b) 可將水果加入菜色內做搭配。
- (c) 可將蔬菜及水果混合後打成蔬果汁。

(3) 多喝低脂奶

- (a) 一天 1~2 杯低脂奶
- (b) 以低脂乳或脫脂乳為主。

(c)可將奶類入菜，例如:玉米濃湯(低脂鮮奶)、焗烤蔬菜(起司絲)。

(4)紅肉改成白肉

(a)以豆製品、不帶皮的白肉、魚肉為主，少吃紅肉。

(b)肉類以瘦肉為主，去除油脂和皮。

(c)魚類以外的海產類、內臟類膽固醇較高，不建議多食。

(5)吃堅果、用好油

(a)不使用動物油

(b)烹調建議以涼拌、清蒸、紅燒、水煮的方式烹調，減少油脂攝取。

(c)建議以單元不飽和脂肪的油為主要烹調油，例如:芥花油、橄欖油。

(d)食用堅果類食物，例如:花生、杏仁果、核桃、松果、黑芝麻、白芝麻...等。攝取堅果類食物，相對可減少油脂攝取量。

(e)避免選購過鹹或裹糖的堅果。

3. 限鈉飲食

(1) 建議每天攝取 6 克鹽，從天然食材攝取約 1 克，另額外可添加 5 克；醬油、烏醋、味精、蕃茄醬...等調味料鈉含量較高，儘量少用。

(2)避免攝取罐頭食品、滷肉湯汁、醃製食品及加工食品。

(3)烹調方式建議：(a)多使用具特殊酸味的水果增加風味，例如:檸檬。

(b)使用具強烈味道的蔬菜做調味，例如:九層塔。

(c)可使用中藥材及香辛料做調味：例如:八角、蒜頭、蔥。

4. 飲酒要適量

一般男性建議每天不超過 2 份酒精飲料、女性或體重較輕的男性建議每天不超過 1 份酒精飲料。一份酒精飲料含量為 15c.c.的酒精，例如:360c.c.的啤酒、120~150c.c.的葡萄酒、30~40c.c.的烈酒。

5. 多運動

每日從事規律的有氧運動，例如：快走，每週多次，每次至少 30 分鐘。