

高血壓是一種症狀而非疾病，但卻是中風、心臟病、腎臟病或動脈硬化的主要原因之一。臨床報告指出鈉攝取量與高血壓罹患率成正比。鈉是人體不可缺乏的體液成份而食鹽攝取是鈉主要來源，也就是食鹽攝取量過多時，高血壓罹患率也就提高了。為了預防高血壓的發生，每日食鹽攝取量應低於10公克，如果已患有高血壓者，更應控制於5公克以下。



1. 一般飲食原則



- 選擇新鮮的食物，並自行製作。
- 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬酒、味精等，必須按營養師的指示使用。
- 一些含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必須忌食。
- 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些食鈉的食品添加物，必須忌食。
- 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。
- 烹調時應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等。心血管疾病之患者忌食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
- 內臟，如：腦、肝、心、腰子等、蟹黃、魚卵、蝦卵等，因膽固醇含量高，心血管疾病者必須禁食。蛋黃一星期以不超過三個為宜。

- 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，或是蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。
- 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
- 避免抽菸、飲酒。
- 食用市售的低鈉醬油時，須按營養師指示食用，且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病人食用。
- 餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味，所以應儘量避免在外用餐。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。

2. 食物選擇表



選用低鹽飲食，並不單是只注意烹調時所用含鈉量高的調味品即可。食物的選用也相當重要，如何選擇食物呢？我們可參考下列的食物選擇表，選擇自己喜好的食物，並選擇自己適用的烹調法來烹調。



種類	可食	忌食
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯。 (每杯240cc)	乳酪
魚、肉、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 加鹽燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 ■ 罐製食品、肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。 ■ 速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
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食用。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 醃製蔬菜、泡菜、醬菜、鹹菜、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。
豆類	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：加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乾果類，如：蜜餞、脫水水果。 ■ 各種罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。 ■ 果汁粉。



種類	可食	忌食
主食類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等西點。麵線、油麵、速食麵、速食冬粉、義大利脆餅。
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油等。	奶油、乳瑪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
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、可樂等。

3. 飲食計劃

一日鈉的總攝取量=每日自新鮮食物中攝取的鈉量+調味中的鈉量。

例：一位高血壓患者，每日限制食用2000毫克的鈉量。

- 其每日自均衡的飲食中攝取約310-370毫克的鈉量



有了原則，又有了食物選擇表，那麼要如何計算自己應攝取的鈉量呢？下面有份飲食計劃，告訴我們如何計劃自己每日飲食。

每日均衡的飲食中可攝取的鈉量

類別	份量	(mg)含鈉量	單位份量說明
肉、魚、豆 蛋、奶類	5份	奶類120、其它100	每份：肉或家禽或魚類一兩（約30公克）；或豆腐一塊（100公克）或豆漿一杯（240cc）；或蛋一個；或牛奶一杯（240cc）
五 穀 根 莖 類	3~6碗	奶類120、其它100	每碗：飯一碗（200公克）；或中型饅頭一個；或土司麵包四片。
油脂類	3湯匙	微量	每湯匙：一湯匙（15公克）
蔬菜類	3碟	27	每碟：蔬菜三兩（約100公克）
水果類	2個	4	每個：中型橘子一個（100公克）；或蕃石榴一個

■ 下面是我們設計的一週菜單，但不包含調味品，您不妨做一參考，使用時要記得算算調味品的鈉量。

星期	餐別	早餐	午餐	晚餐
一		▪ 稀飯1碗 ▪ 蔥燉肉 ▪ 胡蘿蔔炒蛋	▪ 乾飯3/4-1碗 ▪ 家常豆腐 ▪ 魚羹 ▪ 青菜	▪ 乾飯3/4-1碗 ▪ 黃瓜雞丁 ▪ 腐皮肉絲 ▪ 青菜
二		▪ 脫脂奶25g ▪ 吐司二片 ▪ 滷里肌肉1兩加蕃茄二片	▪ 乾飯3/4-1碗 ▪ 醋溜丸子 ▪ 蛋淋冬瓜 ▪ 青菜	▪ 米粉湯：米粉75-100g、肉絲1兩、胡蘿蔔20g、高麗菜50g、香菇少許
三		▪ 大滷麵：麵條50g、肉絲1兩、大白菜50g、雞蛋1個、木耳少許	▪ 水餃12-16個 小白菜200g、香菇少許、絞肉2兩、蔥薑少許	▪ 乾飯3/4-1碗 ▪ 苦瓜塞肉 ▪ 滷雞腿 ▪ 青菜



星期	餐別	早餐	午餐	晚餐
四		<ul style="list-style-type: none"> 稀飯1碗 香菇豆包 水煮蛋 	<ul style="list-style-type: none"> 乾飯3/4-1碗 珍珠丸子 草菇拔扒豆腐 青菜 	<ul style="list-style-type: none"> 乾飯3/4-1碗 金針雞塊 肉末豆腐 青菜
五		<ul style="list-style-type: none"> 脫脂奶25g 吐司二片 蛋皮加黃瓜片 	<ul style="list-style-type: none"> 乾飯3/4-1碗 稀露海參 糖醋排骨 青菜 	<ul style="list-style-type: none"> 乾飯3/4-1碗 芙蓉炒蛋(蛋白) 魚皮燴白菜 青菜
六		<ul style="list-style-type: none"> 稀飯1碗 紅燒麵筋 洋葱炒蛋 	<ul style="list-style-type: none"> 乾飯3/4-1碗 枸杞雞 蕃茄肉絲 青菜 	<ul style="list-style-type: none"> 自製牛肉麵 麵條75-100g、牛肉2兩、胡、白蘿蔔100g、小白菜100g、葱、薑、八角
日		<ul style="list-style-type: none"> 稀飯1碗 海帶絲肉末 涼拌豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> 乾飯3/4-1碗 當歸虱目魚 玉米心雞片 青菜 	<ul style="list-style-type: none"> 乾飯3/4-1碗 青椒肉絲 草菇肉丸 青菜

附註：滷味於烹調時，加少許醬油著色，可用葱、薑、花椒、八角調味。

