

高血壓與飲食Q&A

本期駐診/蘭淑貞副教授 郭筠蓉記錄整理

Q 何謂高血壓？

A：血壓是血流衝擊血管壁所引起的一種壓力。收縮壓是心臟收縮時，所測得血管壁所承受的壓力。舒張壓是心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力。舒張壓值小於收縮壓值。

一般人的血壓範圍，收縮壓為70~90毫米水銀柱，舒張壓110~140毫米水銀柱。根據美國高血壓聯合防治委員會（Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure），高血壓是指收縮壓超過140毫米水銀柱，或舒張壓超過90毫米水銀柱，或兩者同時存在；或有服用高血壓藥物之情況。

Q 如何在飲食上「預防」和「治療」高血壓？

A：根據流行病學研究，鈉攝取量與高血壓罹患率成正比。預防和治療高血壓，可以在飲食做調整，注意以下六個要點：

1.飲食多樣化：所謂多樣化，是指食物種類多樣化。不過度攝取特定食物、不挑食，每樣食物皆攝取。

2.注意總熱量攝取量：選擇食物時，降低脂肪攝取量，不食用熱量高的食物。

3.多吃全穀類：至少三分之一以上選



用未精緻的全穀類或以根莖類取代精緻過的白飯、白麵製品等。若一開始無法適應，可先以一半白米加上一半的全穀米、豆類或根莖類，等到口感上逐漸適應後再慢慢增加全穀根莖類（包括糙米、小麥、薏仁、馬鈴薯、山藥、地瓜、豆類等）的比例即可。

4.降低鹽攝取量：降低食鹽（即氯化鈉，NaCl）的攝取，減少使用含鈉的調味料。每5公克其含鈉量50毫克以下、50~100毫克、100~150毫克與150毫克以上之各種調味料，參見表1。

5.多吃清淡的食物：少鹽、少油、少味

表1：每5公克其含鈉量50毫克以下、50~100毫克、100~150毫克與150毫克以上之各種調味料

0~50 毫克	50~100 毫克	100~150 毫克	>150 毫克
薑、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、胡椒粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、磨菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉	烏醋、芥菜醬、糖醋醬、番茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬	沙茶粉、壺底油膏(低鹽)、素食烏醋	小蘇打粉、味精、低鈉鹽、高鮮味精、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底油精、黑豆蔘油、薏仁醬油、醬油膏、醬油露、味噌、豆瓣醬、辣椒醬、鹽



資料來源：行政院衛生署的食品資訊網。網址：<http://food.doh.gov.tw/foodnew/MenuThird.aspx?SecondMenuID=16&ThirdMenuID=128>

素。不吃含脂肪過高的食物，儘量以低脂奶或脫脂奶取代全脂奶。

6. 採用得舒飲食(DASH- Diet Approaches to Stop Hypertension)。得舒飲食特色主要在於食物的成分富含鉀、鎂、鈣、膳食纖維、低飽和脂肪酸和低膽固醇等優勢。有些高血壓患者，飲食健康了以後，血壓不作怪。

Q 爲什麼要多吃糙米？

A：糙米是天然食療養生保健珍品，含有三十種以上的維生素和礦物質，富含纖維，維生素和礦物質可促進新陳代謝。纖維可降低血脂包括膽固醇，淨化

血管，預防血壓升高，幫助排便，常吃可保健康。對於多肉少菜的人來說，無疑是一個喜訊。

Q 何謂得舒飲食

A：得舒飲食爲一富含蔬菜類、水果類、堅果類(4~5次/週)、全穀類與低脂乳品的飲食，強調以家禽、瘦肉、魚類取代紅肉，以減少脂肪、飽和脂肪酸及膽固醇攝取，並增加鈣、鎂、鉀等礦物質及纖維的攝取量。對高血壓患者有降低血壓的正面效益。

據研究指出：得舒飲食降低血壓的效果，與單一降血壓藥物治療效果類似，若



蘭淑貞副教授

- 國立台灣師範大學家政教育學系學士
- 美國Oklahoma State University 食品營養學碩士
- 美國Purdue University營養學博士
- 曾任中華膳食營養學會秘書長
中華民國營養學會理事
台北市營養師公會理事
- 現職：台北醫學大學保健營養學系副教授
E-Mail:shuzan@tmu.edu.tw

得舒飲食計畫

表2. 每人一日營養素建議量

熱量	脂質	飽和脂肪酸	蛋白質	醣類	鈉	鉀	鈣	纖維	膽固醇
1800 大卡	≤27%	≤6%	18%	55%	2000 毫克	4000 毫克	≥750 毫克	25 克	<300 毫克

表3. 各大類食物份數

• 米麥等全穀類 7~8 份	• 蔬菜類 4~5 份
• 奶類 低脂奶 2~3 份	• 水果類 4~5 份
• 豆蛋類 2~3 份	• 油脂類 2~3 份

表4. 各類食物一份重量(公克)

分類	米麥等全穀類	奶類	豆類	蔬菜	水果	油脂
食材	地瓜 55 馬鈴薯 90 山藥 100 芋頭 55 玉米 65 吐司 25	優格 175 乳酪 45	豆皮 15 百頁 35 五香豆干 35 小方豆干 40 素雞 40 傳統豆腐 80	絲瓜 50 香菇 50 筊白筍 50 秋葵 50 甜椒 50 蘆筍 50 四季豆 50	白柚 165 蘋果 125 香瓜 165 芭樂 160 水梨 150 加州李 100 葡萄 105 蕃茄 100 鳳梨 130	瓜子 20 南瓜子 12 花生仁 8 黑芝麻 8 杏仁果 7 腰果 8 開心果 14 核桃仁 7

改編於國泰綜合醫院之中秋節得舒飲食

網址：<http://www.cgh.org.tw/tw/content/focus/news/2008091202/2008091202.html>



再加以限制鈉攝取量，則控制血壓之效果更為顯著。得舒飲食計畫見表2~表4。

Q 除了飲食之外，還須注意什麼？

A：除了飲食之外，可多做運動。運動能強健體魄，除了可預防高血壓，對於身體其他部位也有幫助。

運動有助減輕體重、降低血壓、降低壞膽固醇及總膽固醇、增加好膽固醇及增加胰島素感受性。不管任何運動，只要達到中等強度或量的運動，皆有潛在

效益。

中等強度或量運動等同於每小時輕快走路三到四哩（1哩等於1.6公里），走路是最安全的運動。也可從事包括工作上或休閒時的活動，如花藝工作、做家事、騎自行車、游泳等。每天30分鐘中等運動量，等同於每週600~1,200仟卡能量消耗。

Q 哪些是高血壓的危險因素？

A：平時除了正常飲食之外，像是年紀



大的老人、遺傳或容易感到疲累或不舒服、有生病感、睡眠不足或者體重急速下降者，應該養成量血壓的習慣。一旦發現高血壓可及時治療。高血壓最重要的危險因素，是體重過重或肥胖症。特別是腹部肥胖：男性腰圍超過90公分，女性超過80公分，需要提高警覺。不健康的生活方式如攝取過多的鈉或鹽，飲食攝取鉀不足，喝過量的酒，運動量不夠或抽菸，都是會增加血壓上升的機率。



Q 有無高血壓患者 可執行的簡易飲食？

A：基本上，每個人可以從調整自己的飲食做起，一來食材比較能控制，二來配合度較高。以下提供一些技巧參考：

1.減鹽技巧：

(1) 不要因為減少鹽的使用，卻用了更多含鈉量高的調味品。

【一茶匙的鹽=2400毫克的鈉=2又2/5湯匙的醬油=6茶匙的味精=6茶匙的烏醋=15茶匙的番茄醬】

(2) 酸味的利用——烹調時，使用醋或檸檬、蘋果、鳳梨、番茄等水果的酸味，可增加風味。

原味的利用——使用香菜、草菇、海帶、香草等味道強烈的蔬菜，來增添食物的美味。

鮮味的利用——用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。



中藥材與香辛料的利用——使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角等香料，可以減少鹽的添加。

使用低鹽佐料——多用薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，達到變化食物風味的目的。

注意使用低鈉調味品——市面上有販售含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽，但含鉀量高，慢性病患者須按照營養師指導使用。

(3) 減少運用醃、燻、醬、滷、漬等方式製備食材或做料理。

(4) 選擇市售包裝食品時，可由營養標示了解食品的含鈉量，適量攝取。

3. 每天攝取蔬菜及水果九份，並多選用含鉀類豐富的（包括菠菜、空心菜、青花菜、金針菇、竹筍、香瓜、哈密瓜、芭樂、香蕉、木瓜、奇異果等）。

4. 高血壓患者每天攝取1~3份低脂或脫脂乳品（包括鮮乳、保久乳、優酪乳、

優格等），可於三餐或點心時食用。以豆製品來取代紅肉。吃堅果用好油，烹調時選用各式好油（如橄欖油、芥花油、葵花油等）來取代奶油。

Q 高血壓患者如何保健？

A：高血壓患者除了醫囑用藥及運動外，應避免過度飲食，儘量自我執行「飲食治療目標」：

1. 鼓勵過重及肥胖患者減重。
2. 減少鈉攝取量。
3. 每天熱量控制在1600~2000千卡。
4. 每天9份蔬果（1份水果為拳頭大，1份蔬菜則有半碗），多深綠色蔬菜，水果可選富含鎂、鉀的葡萄、柳丁、香蕉等。
5. 每天喝1~3杯脫脂或低脂牛奶。
6. 澱粉選擇全穀類，如全麥麵包、五穀飯。
7. 每週進食甜食應少於4次。
8. 運用食材原味、香料、中藥材等來減鹽，少醃漬食物。
9. 每週吃3-5次的葡萄乾、瓜子或核桃等堅果類食物。

行政院衛生署食品資訊網(<http://food.doh.gov.tw/foodnew/MenuThird.aspx?SecondMenuID=16&ThirdMenuID=128>)亦有高血壓的飲食原則，內容包括：何謂高血壓？高血壓患者注意事項，高血壓與飲食，鈉是什麼？調味品中的鈉含量如何換算呢？可食用的各類食品以及避免食用的各類食品等。讀者可自行上網閱覽參考其內容。