

# 高血壓飲食

## 何謂高血壓：

收縮壓 140/舒張壓 90mmHg 以下為正常血壓，若為 160/95mmHg 以上為高血壓。

造成高血壓的原因：情緒緊張、過度肥胖、抽煙過量、遺傳等。

## 高血壓患者十誡：

1. 定期測量血壓。
2. 維持體重避免肥胖。
3. 減少飲食中鈉鹽的攝取。
4. 減少攝取高脂肪食物。
5. 不宜抽煙喝酒。
6. 遵照醫囑服用降血壓藥物。
7. 預防便秘。
8. 適當的運動、充足睡眠。
9. 避免壓力太大。
10. 避免過熱過冷的刺激。

## 避免食用的食品：

類	別	食	物
奶	類	1. 乳酪	
蛋豆魚肉類		1. 醃製、滷製、燻製的食品如：火腿、香腸、滷味等。 2. 製罐食品，如：肉醬、鮪魚、沙丁魚等。 3. 速食品，如炸雞、漢堡等。	
五穀根莖類		1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2. 油麵、麵線、速食麵等。	
油	脂	類	1. 奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
蔬	菜	類	1. 醃製蔬菜。 2. 加鹽的冷凍蔬菜。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水	果	類	1. 乾果類，如蜜餞、脫水水果等。 2. 各類加鹽的罐頭水果及果汁。
其	他		1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、蠔油、蕃茄醬等。 2. 雞精、運動飲料。

### 3. 炸洋芋片、米果等。