



高血壓 飲食注意事項 (高齡單張)

各類食物攝取量依個人實際需要量攝取 (建議表格如下)

類別	可食用的食品	避免食用的食品
奶類	各種奶類或奶製品,最好使用低脂奶粉,每日限飲兩杯。	乳酪
蛋類 豆類 魚肉類	1.新鮮肉、魚及蛋類。 2.新鮮豆類及其製品,如:豆腐、豆漿、豆干等。	1.醃製、滷製、燻製的食品如:火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2.罐製食品,如:肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3.速食品,如:炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等
五穀 根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。



類別	可食用的食品	避免食用的食品
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	1.新鮮蔬菜（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用）。 2.自製蔬菜汁，勿需再加鹽調味。	1.醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2.加鹽的冷凍蔬菜，如豌豆、夾青豆仁等。 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1.新鮮水果。 2.自製果汁。	1.乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2.各類罐頭水果及加工果汁、果汁粉。
其他	1.白糖、白醋、五香料、杏仁露等 2.辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。 3.茶。	1.味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、番茄醬等。 2.雞精、牛肉精、炸洋芋片、爆米花、米果。 3.運動飲料。



高血壓患者烹調限鈉飲食的小小提示

1. 酸味的利用：在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、番茄等可增加風味。
2. 糖醋的利用：烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
3. 鮮味的利用：用烤、蒸、燉等烹飪方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
4. 中藥材與香辛料的使用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中材及香辛料，可以減少鹽量的添加。
5. 焦味的利用：可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。
6. 低鹽佐料的使用：多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
7. 低鈉調味品的利用：可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味，但需按照營養師指導使用，因其鉀含量高，不適用於腎臟病患者食用。

