



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，不適於腎臟病患者食用。

