



# 高血壓飲食

實習單位：慈濟大林醫院營養組

指導營養師：黃育華營養師

實習生：陳美吟



# 何謂高血壓

- 收縮壓130/舒張壓85mmHg以下為正常血壓，若為140/90mmHg以上為高血壓。

收縮壓 (mmHg)

舒張壓  
(mmHg)

正常血壓

< 130

< 85

高血壓

140

90



# 高血壓的症狀

- 頭痛
- 頭暈
- 眼花
- 易累
- 兩肩酸痛
- 嚴重者會有噁心、嘔吐、昏迷等



# 高血壓的合併症

- 中風：腦血管阻塞
- 心臟血管疾病：心臟擴大衰竭、心絞痛、心肌梗塞
- 動脈病變：動脈硬化
- 腎臟：腎衰竭



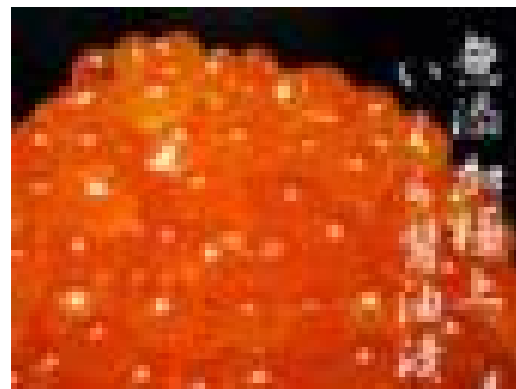
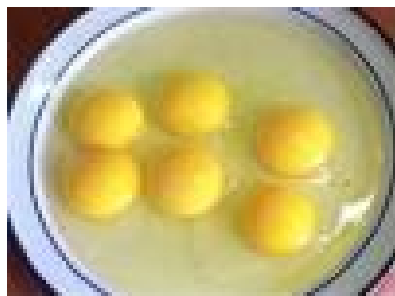
高血壓的併發症

# 高血壓的注意事項

- 定期測量血壓
- 適當的運動
- 維持理想體重
- 保持情緒平穩
- 不吸煙、不喝酒
- 避免高膽固醇食物、刺激性食物及調味品
- 食用限鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取



# 避免高膽固醇食物



# 認識六大類食物



# 高血壓避免食用的食品

## ■ 奶類

可食：



忌食：



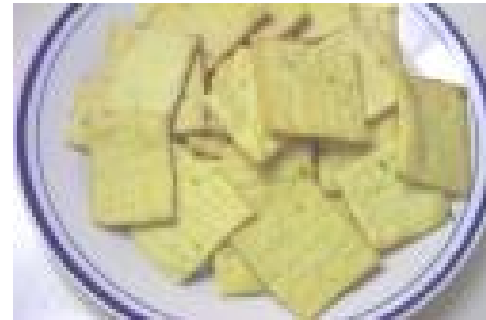


# 五穀根莖類

- **可食**：米飯、冬粉、米粉、自製麵食



- **忌食**：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、速食麵



# 肉魚豆蛋類

- **可食**：新鮮肉、魚、家禽類、蛋類及豆腐



- **忌食**：醃製、罐製、滷製的成品，如豆腐乳、火腿、香腸、臘肉、肉醬



# 蔬菜類

- **可食**：新鮮蔬菜



- **忌食**：醃製蔬菜，如鹹菜、筍干，加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭

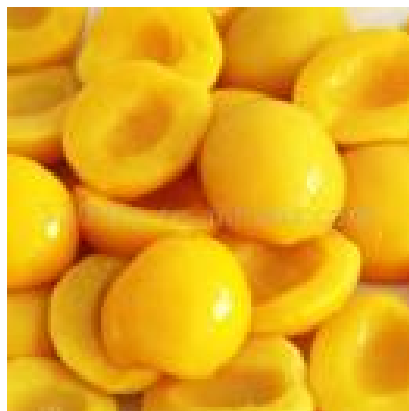


# 水果類

- **可食**：新鮮水果及自製果汁



- **忌食**：乾果類，如蜜餞、脫水水果，各類加鹽的罐頭水果及果汁。



# 油脂類

- **可食**：植物油，如大豆油、花生油。



- **忌食**：豬油、肥肉、瑪琪琳、沙拉醬。



# 高血壓避免食用的食品(續)

## ■ 其他

**忌食：**豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、番茄醬  
及運動飲料。



# 高血壓飲食烹調技巧

- 增添食物酸甜的風味



- 減少鹽及味精的使用



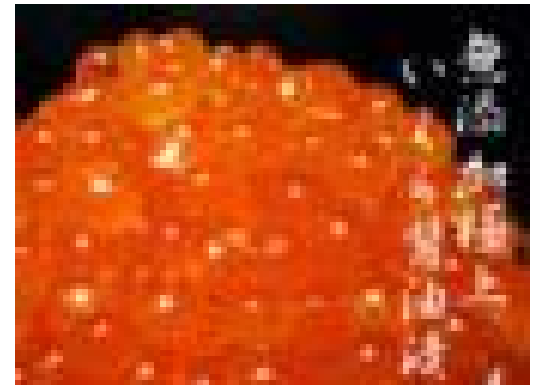
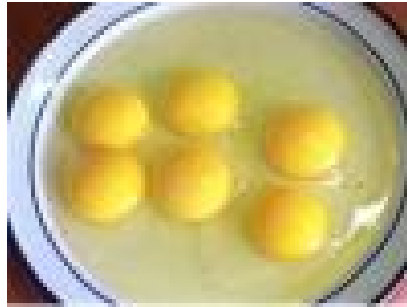
- 利用其特殊香味



# 有獎徵答

(一) 請問高膽固醇食物有哪些？

答：

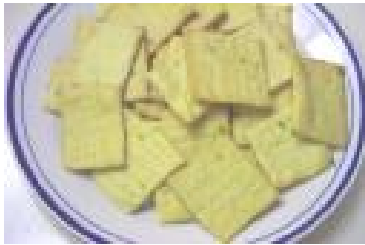




# 有獎徵答

(二) 請問高血壓病患須避免哪些食物？

答：



# 有獎徵答

(三) 請問食物烹調方法有哪些？

答：

■ 增添食物酸甜的風味



■ 減少鹽及味精的使用



■ 利用其特殊香味





謝謝大家聆聽  
感恩

