



衛福部評鑑
優等醫院

員榮醫院

尊重生命 全人醫療

YUAN RUNG HOSPITAL



高血壓飲食指導

編號：QP-R-02-N0201

當醫師告知您有高血壓須注意一般食物之攝取時，您能夠根據下列的飲食指導作為日常生活食物攝取的指標。根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓的罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制與理想體重的維持是預防高血壓的重點。

一、減少食物中油脂量，飽和脂肪酸及膽固醇的攝取。

1. 飲食不可太油膩：避免油炸、油煎或油酥的熟調方式，少吃含油多的食物如蹄膀、雞皮、豬皮、油條、奶油、蛋糕、花生、瓜子及油酥糕點。
2. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如花生油、菜籽油、橄欖油）：少用飽和脂肪酸含量高者（如豬油、牛油、椰子油、棕櫚油）。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉等方式。
3. 蛋白質的來源：請多選擇魚類、家禽類（雞鴨）、豆類及其製品。
4. 少吃膽固醇含量高的食物：如內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，每週攝取以不超過2至3個蛋黃為原則。
5. 奶類以選用低脂或脫脂者為佳。
6. 常選用富含纖維質的食物：如未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類，以增加膽固醇的排泄。
7. 每人每日烹調用油（含沙拉油、奶油），最好不要超過5至8茶匙。
8. 每日肉類、家禽類…的總攝取量不要超過5至7兩。

二、不要吸菸、喝酒。

三、維持理想體重，拒絕肥胖。

員榮醫院關心您！