



【健康營養補給站】高血壓飲食保健

營養室營養師 王文霆



高血壓飲食保健



王文霆 營養師

根據國健署的統計，民國 106-109 年臺灣成年人高血壓的盛行率是 26%，盛行率隨著年齡增長而上升，65～74 歲的人一半以上有高血壓，75 歲以上更是高達 6～7 成。血壓控制不良會增加腦中風、心血管疾病及

腎臟病的風險。根據 2022 年台灣高血壓指引，正常情況下，收縮壓應該要小於 120 毫米汞柱且舒張壓應小於 80 毫米汞柱，當收縮壓超過 130 毫米汞柱或是舒張壓大於 80 毫米汞柱，即為高血壓。造成高血壓的危險因子有很多，除了與年齡、性別、家族史等先天條件有關，與後天的飲食及生活習慣也息息相關。像是肥胖、重口味、飲酒過量、不運動、經常熬夜、抽菸、生活壓力等等都容易引起高血壓。因此，要預防及改善高血壓，就要從日常飲食及生活做起。

針對高血壓所提出的得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH），意指利用調整飲食來預防及治療高血壓。得舒飲食強調要多攝取富含礦物質鉀、鎂、鈣及膳食纖維的食物，這些營養素有助於人體調節血壓，而飽和脂肪酸含量較高的食物，像是肥肉、油炸、糕餅類等則應該減少攝取。

得舒飲食原則

(腎臟病患者不適用得舒飲食)

1. 以全穀雜糧類取代精緻澱粉：全穀類含有豐富的鉀、鎂及膳食纖維，每天至少有 2/3 的主食以全穀雜糧取代精緻澱粉。
2. 每天各 4~5 份的蔬菜和水果：蔬菜和水果是膳食纖維最主要的來源，得舒飲食根據每個人熱量需求的不同，每天分別需要攝取 4~5 份蔬菜 (1 份為飯碗半碗的熟蔬菜) 和 4~5 份水果 (1 份為飯碗八分滿或棒球/網球大小)。
※ 糖尿病患者或血糖代謝異常者，水果攝取需限量，每日大約 2 份左右。
3. 每日 2 份低脂乳品：乳製品為鈣質良好來源，每日建議攝取 2 份乳製品，一份乳製品約為 240 mL 鮮奶或 3 湯匙奶粉或 2 片起司片，優先選擇低脂、無額外添加糖的產品，來減少飽和脂肪及精緻糖類的攝取。不喝牛奶的人，可多攝取其他高

鈣食物，如吻仔魚、小魚乾、板豆腐、小方豆乾、黑芝麻等。

4. 以白肉取代紅肉：優先選擇魚或家禽等白肉，攝取羊、牛、豬等紅肉時，盡量選擇瘦肉部位，減少飽和脂肪攝取。
5. 用好油，並適量攝取堅果：以富含不飽和脂肪的植物油做為烹調用油，另外，堅果為不飽和脂肪酸及鎂的良好來源，每天可補充 1 湯匙的堅果，並優先選擇無調味者，避免攝取過多鹽分或精緻糖。

飲食的部分除了針對高血壓所提出的得舒飲食之外，也需減少鹽分的攝取，每日 4~6 公克，大約 2/3~1 茶匙的鹽巴，烹調時可多利用檸檬、鳳梨、番茄、九層塔等具有特殊風味的天然食材，減少調味料的使用，外食者可利用清湯或熱水洗掉多餘的醬汁或是過鹹的調味，並避免額外再加胡椒鹽、醬油等調味料。

若要飲酒須避免過量；另外，維持理想體重，避免腹部肥胖，養成運動的習慣，每週 5~7 天，每次至少 30 分鐘的中強度運動，並配合生活習慣的改變，戒菸、避免經常熬夜，都有助於改善高血壓。

NTUHF