

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：高血壓飲食
- 三、衛教日期：99年4月26日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：張雅芳營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

什麼叫做「高血壓的飲食」

血壓對我們來說也很重要，也是一種慢性病，所以平常高血壓的飲食要注意。要怎麼吃會比較好？

什麼叫做血壓呢？

- 血壓就是血液流經血管時對管壁所造成的壓力叫做血壓，所以血壓和我們的心臟是有關係的。
 - 收縮壓：心臟收縮時將血液打入動脈所形成的壓力
 - 舒張壓：心臟舒張時動脈內的壓力

高血壓分類

分 類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期 (警告期)	130-139 或	80-89
第一期高血壓	140-159 或	90-99
第二期高血壓	≥160 或	≥100

高血壓前期必須針對飲食及生活型態作改善，否則很可能變成高血壓。

別小看高血壓，慢性病如果沒控制好，血壓一直很高的話，也會造成腎臟不好。

正常的血壓差不多是在120/80 mmHg以下才算是標準，如果比較高就要特別注意了，它就是在警告我們要注意，不可以再高了。

如果血壓長期在160或是180以上那就要特別注意，尤其是血壓在200多的那會造成腎臟的損害，最好是在130/80以下最好。

我們要怎麼吃？平常的飲食要怎麼注意？飲食對血壓來說是很重要的。

高血壓之症狀

- 大多無症狀，偶有頭痛、頭暈、脖子緊，要診斷只有靠量血壓！
血壓高的明顯症狀會造成頭暈，耳朵會嗡嗡響，脖子緊緊的，這些是高血壓。
平時沒什麼症狀，會覺得脖子很緊很緊，或是常常頭痛，眼睛花花的，心臟蹦蹦跳，這

就是像高血壓的現象，要特別注意了。

血壓太高會怎麼樣？

- 眼睛造成血管破裂出血，如果看到有的人眼睛紅紅的可能就是血壓太高造成的，血管破裂出血。
- 腦部，血壓太高也會造成腦中風或短暫性的缺血
- 心臟，心肌梗塞
- 腎臟變差。

所以血壓對我們來說很重要，平常要照顧好，不然都會影響到眼睛、頭腦、心臟、腎臟都會變差，目前比較多的是腎臟變差。

為什麼會得到高血壓？

高血壓有兩種

- 原發性高血壓

約 90% 的人找不到原因，但血壓會高，是屬於發生原因不明。

- 續發性高血壓

只有 10% 的人找到原因，這些找到原因的人可能是因為其他慢性病造成。

所以要注意平時有慢性疾病的，如心血管疾病、糖尿病、內分泌異常或是腎炎，要特別照顧好，不然血壓會變高，血壓如果變高會造成慢性病的負擔變大，所以大部分血壓高是找不到原因。

高血壓健康管理

血壓要如何保養比較好？

- 飲食要健康
- 要靠運動
- 生活型態要健康
- 再不行就要吃藥物控制了

得舒飲食

- 高血壓防治飲食

1997年美國瑪約醫學教育及研究基金，經過研究發展出一套可以阻止高血壓的食譜，此食譜包括多吃蔬菜、水果、低脂奶類、降低飽和脂肪、限制鹽(Na< 3g)

吃這些有什麼好處呢？

- 少油、少鹽、少糖本身就可以讓身體健康。
- 吃五穀根莖類的東西比較好，五穀是什麼？

我們把平常吃的白米換成糙米，如果有高血壓或是有慢性病，我們可以多吃一些五穀米或是糙米，或是紫穀米，纖維比較多身體也會更健康。

得舒飲食五原則

- 選擇全穀根莖類
- 每天五份蔬菜
- 喝低脂奶
- 紅肉改白肉
- 吃堅果用好油

天天五蔬菜，和五蔬果，每天青菜至少吃半斤，半斤的青菜是國小的量，成人不只要吃半斤，煮熟的青菜要吃到半碗以上，水果要適量，因為水果也有糖份，不可以吃太多，

尤其是水果千萬不可以喝果汁，果汁越濃縮的東西糖分會越多，糖分沒有代謝掉會變成脂肪，並非水果多吃就不會怎麼樣，適量就好。

如有喝牛奶習慣就喝低脂奶或是脫脂奶，來保養身體，補充鈣質。

血壓高的人，肉類盡量吃比較沒有油的，就是白肉類。

有哪些？如；魚或兩隻腳的雞肉、鴨肉、都要去皮。

因為皮是油的來源，很多女生愛吃雞腳、雞翅要特別注意，雞腳、雞翅都是皮包骨，吃這些好像在吃油，所以不是吃雞腳、雞翅會比較漂亮，除了漂亮以外，吃了都會肥胖。

油要吃好油、健康的油，比較好的油有哪些？

一般植物性沙拉油就好，不要用豬油炒菜，雖然豬油比較沒有油煙，廚房好清理，不過豬油會沉澱在我們的血管裡面。

沉澱在血管的油多少，須抽血才知道血脂肪有多少，它是慢慢囤積，哪一天堵住都不知道，所以盡量用植物油，如葵花油、大豆沙拉油都可以，不一定要用多好的油，只要是植物性油，沒有反式脂肪都可以。

低鹽飲食

高血壓和什麼最有關係？

鹽份最有關係，所以要多注意。

盡量吃天然的東西，香腸、火腿、薯條盡量不要吃，那些都太鹹。番茄醬汁、沙茶醬汁，鹽含量很高，煮菜有加鹽就不要另外沾其他的醬料，那會造成鹽分過多。

鄉下人早上都會煮稀飯，煮稀飯方便就不會再煮青菜，罐頭開了，鹹蛋、豆乳拿來配著吃，這都不對，都是鹽份的來源。蘿蔔乾、醬瓜醃製的東西，也是鹽份的攝取來源千萬要注意，血壓比較高的人要多注意不要吃太鹹，一般零食小吃如：洋芋片、泡麵，也很鹹，吃泡麵完之後一定會想要喝水，因為泡麵的調味料很鹹所以要特別注意。

正常的血壓是多少呢？

在130、80以下，不要忘記，不吃太鹹，煮菜時盡量加其他香料，像是蒜頭、蔥、香菜、鳳梨、洋蔥、薑、八角這些都有天然的香味，煮菜時加些香菜，就很甜了，或天然的香菇，可以增加菜的香味，減少鹽巴用量，也不用一直靠調味料增加味道。

低脂飲食

- 豆製品及去皮白肉取代紅肉
- 一天不要吃超過半個蛋
- 白肉：魚肉、雞、鴨、鵝類
- 紅肉：豬、牛、羊肉及內臟

很多人青菜沒吃也沒喝牛奶，吃飯比較多，尤其是45歲以上更年期的婦女朋友，如果沒喝牛奶至少要喝豆漿，不然45歲以後骨質會慢慢流失，造成骨質疏鬆。

所以喝牛奶會拉肚子(乳糖不耐症)的人可以喝豆漿，補充鈣質，這很重要，牛奶盡量喝低脂肪的。

肉類也是一樣，盡量吃沒有油的，可以吃魚或兩隻腳的動物。雞肉、鴨肉、鵝肉，皮也要盡量剝掉，尤其內臟的東西膽固醇比較高，所以盡量不要吃，蛋一個禮拜最多三個就好，多吃天然的豆製品，像豆干、豆腐這些都不錯，一個傳統的豆腐或是豆皮等於一頓營養的肉類，是一樣的營養，而且豆製品不會油，對身體比較好。

所以不一定要大魚大肉，一杯240CC的豆漿等於一片肉的營養，這些對我們來說都是很好的，如果喝優酪乳要特別注意，優酪乳如果是有加草莓或是其他調味的，要特別注意

它的糖分是很高的，所以有人喝優酪乳越喝越胖就是這原因，優酪乳要好喝，就是要加糖。加糖有多恐怖？

加咖啡的方糖，差不多加到六顆，所以越喝體重越增加，應改喝原味。

天天五蔬果

有高血壓的要選那些含鉀豐富的蔬菜？

如莧菜、菠菜、青花菜、空心菜、茼蒿菜、芹菜、香菇，對血壓比較好。

高血壓又腎臟不好的人不可以這樣吃。

青菜要吃煮熟後至少半碗，一天要吃三碗才夠。

青菜可以穩定血糖及降血脂以外，也可以讓排便順暢，50歲以上的人，要做大腸癌篩檢，因為大腸癌在癌症裡面已經是前幾名，所以要多吃青菜，減少吃魚肉，這樣得到老人癌症的機會會比較少。

高血壓的可以多吃含鉀豐富的水果，如桃子、奇異果、木瓜、哈密瓜、芭樂、香蕉，但是量要控制不要超過，不要喝果汁。

生活型態改變

除了飲食要控制以外生活也要注意，不要讓自己的壓力太大，該放輕鬆的時候就是要放輕鬆，高血壓的人如有血壓計，要每天定期量血壓，每天要運動，體重要控制，不要太重。

抽菸喝酒的人，要特別注意，都要改掉，菸裡面的尼古丁會讓我們的血管硬化。

酒喝太多，會造成肝發炎，之後肝硬化，所以酒不要過量，心情放輕鬆，該休息的時候要休息。這對慢性病的人來說是比較好的。

運動

- 多運動，每天運動至少三十分鐘以上，游泳或騎腳踏車。
- 什麼叫做運動333？

比較沒空的人，最起碼一個禮拜裏面，也要挑三天運動，每次運動至少要保持三十分鐘以上，不是起來晃一晃五分鐘就好，那樣子不算是在運動喔。

三十分鐘裡面要讓自己稍微會喘，那表示心肺在交換，讓我們有氧氣更好，這樣子代謝就更好，才算有運動到，不是運動十分鐘休息十分鐘就算了，所以運動對我們來說是很重要的，這是最基本的。

藥物

- 不論是糖尿病、高血壓，只要是有慢性病的人都一樣，要定時吃藥。
- 不可以自己亂調藥，如果服藥後，有身體不適，要趕快諮詢醫師。
- 平常有頭痛或是頭暈，要先量血壓，不可隨意吃成藥，尤其是電台的藥丸。

目前台灣是洗腎第一名的國家，所以不要隨便亂吃藥，慢性病一定要控制，有的人在醫院量血壓因為緊張，或睡眠不佳所以量起來高一點，這沒關係，只要在家量的都正常就可以。所以高血壓飲食要注意不鹹、不甜、不膩。

感恩!

