

高血壓應該注意的事

- 1、每天休息時量血壓，依醫師指示服藥，定時回診追蹤。
- 2、維持健康多運動，每日至少30分；以有氧運動最佳，如健走、慢跑等。
- 3、戒菸、避免飲酒過量。
- 4、維持理想體重： $22 \times \underline{\hspace{2cm}} (\text{身高})^2 = \underline{\hspace{2cm}}$ 公斤

只要減重5%，就能減少慢性病發生，也可以把目前的慢性病控制更好 = 公斤

熱量控制與飲食原則：

我一天需要多少熱量？ 大卡

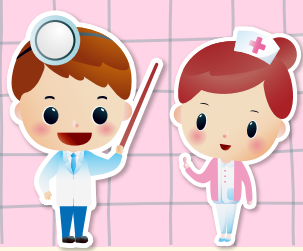
| 活動量 | 體重過輕者 | 體重正常者 | 體重過重或肥胖者 |
|------|----------------|----------------|-------------------|
| 輕度工作 | 35 大卡×目前體重(公斤) | 30 大卡×目前體重(公斤) | 20-25 大卡×目前體重(公斤) |
| 中度工作 | 40 大卡×目前體重(公斤) | 35 大卡×目前體重(公斤) | 30 大卡×目前體重(公斤) |
| 重度工作 | 45 大卡×目前體重(公斤) | 40 大卡×目前體重(公斤) | 35 大卡×目前體重(公斤) |

每日飲食建議量

| | 1200 大卡 | 1500 大卡 | 1800 大卡 | 2000 大卡 | 2200 大卡 | 2500 大卡 | 2700 大卡 |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 全穀雜糧類 (碗) | 1.5 | 2.5 | 3 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 全穀雜糧類 (未精緻) (碗) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 全穀雜糧類 (其他) (碗) | 0.5 | 1.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 |
| 豆魚肉蛋類 (份) | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 低脂乳品類 (杯) | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 |
| 蔬菜類 (碟) | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 水果類 (份) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 油脂與堅果種子類 (份) | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |

背面還有喔!記得翻頁!





高血壓飲食原則

- 1、飲食攝取均衡且多樣化。
- 2、三少二多：低油脂、少調味品、少加工食品；多蔬果、多高纖。
- 3、少醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式製備的食物，少吃加工產品、烘培食品。
- 4、少用調味料，選擇低鈉調味品，如低鈉鹽及低鈉醬油等，腎臟疾病患者須先諮詢營養師。
- 5、多選擇新鮮食材，少食用湯汁。
- 6、外食時，注意食物外包裝之營養標示含鈉量，並將鈉攝取量列入飲食設計中。

建議每日攝取不超過 **6公克鹽** = 1茶匙食鹽 = 約2400毫克鈉。

食鹽與各類調味品其含鈉量換算方法

| | |
|---|--|
| 1茶匙食鹽 = (約2400 mg 鈉) 1茶匙 = 5 c.c. | = 6茶匙烏醋 = 6茶匙味精 = 7又1/5茶匙醬油 = 10又1/4茶匙無鹽醬油 = 15茶匙蕃茄醬 |
|---|--|



湯匙
(1湯匙= 3茶匙)

常見含鈉食物量表

| 食物種類 | 低鈉 | 高鈉 |
|----------|----------------------------------|--|
| 奶類及其製品 | 全脂奶、脫脂奶、奶製品、調味乳、優格、優酪乳、養樂多等。 | 乳酪 |
| 豆、魚、肉、蛋類 | 新鮮豆類、肉、魚、家禽、蛋類及其製品。 | 香腸、臘肉、肉乾、燻雞、肉(魚)鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、筍豆、豆腐乳等。 |
| 蔬菜類 | 新鮮蔬菜及自製蔬菜汁(芹菜、胡蘿蔔等)含鈉量較高的蔬菜宜少食用。 | 榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅干菜、雪裡紅、筍干、加鹽的蔬菜罐頭等。 |
| 全穀根莖類 | 米飯、饅頭、米粉、春捲皮、麥粉、芋頭等。 | 麵包、蛋糕、蘇打餅乾、蛋捲、麵線、油麵、速食麵、速食米粉等。 |
| 調味品 | 蔥、薑、蒜、白糖、白醋、八角。 | 味精、花椒鹽、沙茶醬、辣椒醬、蠔油、蕃茄醬、豆豉、味噌等。 |
| 水果類 | 新鮮水果及自製果汁。 | 蜜餞、水果乾、罐頭水果及加工果汁等。 |

背面還有喔!記得翻頁!

