



**根** 據世界高血壓聯盟估計全球約有一八％人口（九百四〇萬）死亡的主要原因與高血壓有關。高血壓一般沒有明顯症狀，加上有些人明知自己有高血壓卻不重視，當血壓長期控制不良，對腦血管、心臟、腎臟、視網膜等器官傷害極大，可能引發中風、心肌梗塞、心絞痛、左心室肥大、心衰竭、腎衰竭、腎臟病變等可怕的併發症，不是危及性命，就是造成終身缺憾，不可不慎。

## 多蔬果 低鹽分 好油脂

# 高血壓之飲食對策

現代人吃重鹹、外食機率高、作息不規律，常罹患高血壓而不自知，如果能在初期發現，佐以飲食及生活型態調整，將不致陷入漫長的吃藥人生。

採訪／洪詩茵

部分圖片提供／林毓禎



### 高血壓危險因子

- ✓ 鹽分攝取太多
- ✓ 體重過重
- ✓ 活動量不足
- ✓ 家族有高血壓病史
- ✓ 飲酒過量
- ✓ 抽菸
- ✓ 年長者
- ✓ 水分攝取少
- ✓ 熬夜
- ✓ 攝取過多咖啡因

一般來說，居家測量血壓值之準確度優於診療室測量之血壓值，所以民眾最好養成自行測量血壓的習慣。林毓禎營養師呼籲，五十歲以上的年

### 定期量測血壓 早發現

依據衛生福利部國民健康署的調查顯示，台灣十八歲以上的民眾，高血壓盛行率為二四・一％，等於每四人就有一人罹患高血壓，且近年來罹患年齡也有年輕化的趨勢。幸運的是，測量血壓非常容易，民眾能夠在許多公共場所或家裡，自行測量、了解自己的血壓值，過程不會產生任何不適，十八歲以上的民眾，每年至少需要測量一次血壓。

長者，最好能夠養成定時測量血壓的習慣，每週至少居家測量一次早上晨起及晚上睡前兩個時間點的血壓值。不過，若為高血壓患者，根據社團法人台灣高血壓學會編印的《二〇一六台灣高血壓治療指引》，則是建議每週至少需居家測量十二至二十五次血壓，且最好包含十二次晨起及十二次夜間測量值，不僅可評估白天及夜間降血壓藥物的有效性，更可以區別白袍高血壓（註一）及隱藏性高血壓（註二）之情況。



註一：白袍高血壓：又稱診療室高血壓，患者就診前，因沒有放鬆心情或稍事休息，測量出來的血壓值較平常高，即稱之。

註二：隱藏性高血壓：有些人在早上晨起、夜間或壓力大的情況下，會產生高血壓情況，因就醫脫離平時壓力環境，測量的血壓值反而為正常的。

年齡、性別、溫度、新陳代謝、姿勢、左右手差、過多鹽分、濃茶、咖啡、菸酒、情緒、運動、睡眠、時間等等都會影響血壓高低，因此，居家測量血壓時，一定要盡量避免。林毓禎指出，正確測量血壓的要點如下：

一、儀器：選購一台適合自己且準確的血壓計，雖說水銀血壓計較準確，但需要受過專業訓練，一般民眾選購手臂型電子血壓計即可，記得半年至一年時間，就要做校正，一般民眾可至附近醫院、診所或藥局，

以水銀血壓計測量同一人、同一時間的血壓，再與自家血壓計測量的數值做比對，若出現極大落差，建議送回原廠或原購買店家校正。

二、時間：建議的測量時間為早上起床後、未服用血壓藥及吃早餐之前；以及晚上睡覺前。

三、姿勢：坐在桌前，背部挺直、心情放鬆；將壓脈帶直接套於手部肌膚上，或僅能間隔較薄衣物；壓脈帶中央需與心臟（乳頭）位置同高。

### 高血壓的定義分類

分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	和	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	< 120	和	< 80
高血壓前期 (警示期)	120 ~ 139	或	80 ~ 89
第一期高血壓	140 ~ 159	或	90 ~ 99
第二期高血壓	160 ~ 179	或	100 ~ 109
第三期高血壓	> = 180	或	> = 110
單獨收縮期高血壓	> 140	和	< 90

### 降血壓生活型態

林毓禎呼籲，發現血壓偏高時，並非就要立刻開始服用降血壓藥物，如果在初期，先進行飲食及調整生活型態，或許可避免長期吃藥之苦。所謂的降血壓治療飲食，其重點包括：均衡飲食、低鈉鹽飲食（一天控制在六公克鹽以下）、增加蔬菜水果攝取量、規律作息、適度運動、控制膽固醇與脂肪等，但如果經過三個月飲食及生活型態調整之後，血壓仍舊居高不下，建議追加藥物治療，以免引起併發症。

根據多項研究指出，地中海飲食和得舒飲食，對降血壓頗有助益，這兩種飲食方式雖沒有限制鈉的攝取，但其飲食原則都是強調增加蔬果攝取量，攝取好的脂肪，少量的魚、家禽與雞蛋，少吃紅肉與甜食。相較於一般飲食，得舒飲食含有更多的纖維、鈣、鎂、鉀，但是較少的飽和脂肪、精製碳水化合物、糖和油脂；地中海飲食的主要脂肪則是橄欖油，有助於降低「LDL膽固醇，並抵禦「LDL」的氧化。以這兩種飲食方式搭配「低鹽飲食」，（一天鹽分攝取量低於五公克），降血壓效果將會更明顯。

林毓禎並補充，鉀、鎂、鈣、牛磺

酸、膳食纖維為有助降血壓的營養素，而富含上述營養素的食物如下：

一、鉀：調控血壓是

鉀離子的作用之一，高血壓患者可以藉由多攝取



鉀，達到降血壓的效果。食物：黃豆、納豆、紅豆、毛豆、鮭魚、鮪魚、菠菜、山萵蒿、番茄、酪梨、哈密瓜、香蕉、西瓜、奇異果、蘋果、里芋、地瓜、馬鈴薯、羊栖菜、牛奶。

二、鎂：鎂離子可以調節鈣之恆定，

維持神經、肌肉之正常功能，避免血管收縮作用，防止血壓升高，改善停經婦女的骨質疏鬆問題。食物：杏仁、腰果、花生、芝麻、糙米飯、栗子、海瓜子、蛤蜊、



牡蠣、干貝、櫻花蝦、納豆、黃豆、油豆腐皮、羊栖菜、昆布。

三、鈣：鈣不足會引發高血壓，所以鈣的攝取極為重要，每天建議攝取

鈣質一千毫克。食物：牛奶、低脂起司、芝麻、油豆腐、木棉豆腐、凍豆腐、小松菜、

油菜花、黃麻菜、蘿蔔



乾、乾蝦子(帶殼)、小魚乾、柳葉魚、脂眼鯉。

四、牛磺酸：有助血管擴張，也有

助降血壓，可短時間恢復疲勞。食物：螺螺、花枝、牡蠣、章魚、鱈魚、松葉蟹、鯛魚、秋刀魚、

鯉魚、魷魚等海鮮類。



五、膳食纖維：可降低膽固醇，預

防高血壓、心腦血管疾病，延緩進食後血糖升高。食物：南瓜、牛蒡、青花椰、竹筍、蘿蔔絲、



四季豆、納豆、黃豆、柿餅、柿子。

除此之外，林毓禎更提醒，如果想透過保健食品，達到降血壓的效果，有小綠人「健康食品標章」的「樟芝菌絲體發酵液」具有調節血壓的保健功效；又或者，每天攝取三、七克魚油，也會有中度降血壓的成效。但若本身已有在吃降血壓藥物，是否可以再攝取有降血壓效果的保健食品，還是詢問醫師、營養師或藥師比較妥當。

料理及外食小提醒

自行烹飪料理，影響鈉含量的關鍵

在於調味料，林毓禎建議盡量以天然調料取代人工調料，也就是利用食材本身的味道，當然，調味料還是要使用，只是要斟酌使用量，並且選擇含鈉量較低的調料，例如：味醂及白醋，而味增、烏醋、柴魚醬油、高湯塊、咖哩塊等含鈉量都較高，使用上要酌量。

改變生活型態對降血壓的效果

改變方式	建議	預期降壓(收縮壓)效果
減鹽	減少 5 ~ 10 公克鹽/天	2.5mmHg / 減鹽 2.5 克
限酒	男性 < 30 公克酒精/天 女性 < 20 公克酒精/天	2 ~ 4 mmHg
減重	BMI 22.5 ~ 25 (公斤/公尺 <sup>2</sup> )	1mmHg / 減重 1 公斤
戒菸	完全戒除	對血壓影響無確定效果
節食	地中海飲食：多蔬果(8 ~ 10 份/天)與低脂乳品(2 ~ 3 份/天)，少飽和脂肪與膽固醇	10 ~ 12 mmHg
運動	有氧，每天至少 40 分鐘，每週至少 3、4 天	3 ~ 7 mmHg

(參考資料來源：台灣高血壓學會《2016 台灣高血壓治療指引》)

均衡飲食中的含鈉量 (400 毫克的鈉 = 1 公克的鹽)

類別	份量	含鈉量 (毫克)
全穀根莖類	3 ~ 6 碗	60 ~ 120
豆魚肉蛋類	4 份	100
奶類	1 ~ 2 杯	120 ~ 240
蔬菜類	3 份	27
水果類	2 份	4
油脂與堅果種子類	2 ~ 3 茶匙	微量
總計		310 ~ 490

(資料來源：晨星出版《高血壓症的飲食與治療》)

而外食族更要留意，炒飯、炒麵、羹、炸雞排、蚵仔煎、起士馬鈴薯、拉麵、臭豆腐等鹽分都很高，建議血壓高者不要常吃，一週頂多一兩次；自助餐是外食族較好選擇，但也要留意，食物之外盡量不要再加調料，魚肉、雞肉等白肉比紅肉好，少選加工精緻食品。此外，現代人愛喝咖啡，但咖啡因會造成血管收縮，血壓偏高者，每天咖啡因攝取量建議二百毫克以下；血壓正常者，也建議控制在

四百毫克以下。林毓禎更提醒老人家，不要因為不想上廁所而不敢多喝水，每人每天至少需攝取二千毫升的水量，尤其高血壓患者在睡前或起床後最好先喝一點水，以免因血液濃稠度高，導致起床突然中風。

總而言之，只要能夠力行高纖低鈉均衡飲食，並且規律作息、運動，戒除菸酒，自然可遠離高血壓這個隱形殺手。



林毓禎 PROFILE

深深覺得營養無論是對於病人或是一般民眾，都是一件很重要的事。希望把一些正確和實用的營養衛教觀念帶給大家，幫助更多的人改善身體及獲得健康！

學歷：

中山醫學大學 營養學系畢業

現職：

西園醫院——永越健康管理中心

營養科臨床營養師

經歷：

花蓮慈濟醫學中心營養科營養師

國泰醫院總院 <可> 健康管理中心 營養師

新庚暨文鼎洗腎中心 營養師

德慈聯合診所 祐民聯合診所 營養師

認證：

台北市糖尿病共同照護網認證

中華民國糖尿病衛教學會會員

台灣營養學會 腎臟專科營養師

新北市居家照護營養師認證 (申請中)

得獎：

中華民國營養師公會全聯會 102 年度營養品質促進專案發表，營養照護衛教組優等獎，得獎主題「不識字糖尿病衛教單張，含醃類食物份量代換表」

出版著作：《高血壓症的飲食與治療》(與 Annaca 健康料理師合著)

FB 粉絲專頁：營養師教您如何吃出健康

