

高血壓飲食原則

- 一、均衡飲食，選擇新鮮的食物，礦物質如：鉀、鎂、鈣及膳食纖維有助於維持血壓穩定，建議每日攝取 3 份以上的蔬菜和 2 份水果，也可多選用全穀類代替精緻白米。
- 二、如果體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想的範圍內。
- 三、外食常使用較多調味料，儘量避免在外用餐，無法避免時，則忌食湯汁、滷汁等醬汁、醃製食品。
- 四、避免選用麵線、油麵、泡麵、蜜餞、餅乾、零食、罐頭、火腿、香腸、臘肉及各種加工食品。
- 五、紫菜、海帶、蠶豆酥等含鈉量較高，不宜大量食用。
- 六、烹調時選用植物油，如大豆油、玉米油、葵花籽油、紅花籽油等。
避免動物性油脂，如牛油、豬油、雞油、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
- 七、少用刺激性的調味品，如辣椒醬、胡椒鹽、沙茶醬、咖哩醬等。
- 八、避免抽菸、飲酒。
- 九、烹調技巧：
 1. 利用蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、香菜、九層塔、茴香。
 2. 選擇味道較強、甘甜味較高的食材來增加風味，如鮮筍、玉米、香菇、草菇、青椒、番茄、洋蔥、南瓜、高麗菜等。
 3. 酸味的運用：烹調可使用醋、檸檬、柳丁、鳳梨、蘋果、番茄，來增加食物風味。
 4. 鮮味的利用：使用蒸、烤、水煮、清燉等烹調方式保持食物原有鮮味，以減少鹽的用量。
 5. 中藥材與辛香料的運用：用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及辛香料，以減少鹽量的添加。