

高血壓飲食

鈉的攝取與高血壓罹患率成正比，而肥胖也是高血壓的成因之一。

鈉是什麼?

鈉是人體調節生理機能不可或缺的元素，攝取過多，容易罹患高血壓，攝取太少時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。鈉可從天然食物、加工食品、調味料或某些藥物獲得，最主要來源是食鹽，1 公克食鹽含 400 毫克鈉。

調味料中的鈉如何換算?

1 茶匙食鹽=2 湯匙醬油=5 茶匙味精=12.5 茶匙蕃茄醬=400 毫克鈉

類別	可食用	避免食用
奶類	各種奶類及奶製品，最好選用低脂或脫脂奶。	乳酪
豆魚肉蛋	1. 新鮮肉、魚、豆類。 2. 新鮮豆類及製品，如：豆腐、豆漿、豆干等。	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐頭食品，如：肉醬、沙丁魚罐、鮪魚罐等。 3. 速食類，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。 4.

五穀根莖類	米、麵食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁	<ol style="list-style-type: none"> 1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：碗豆莢、青豆仁等。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果類等。 2. 各種加鹽的罐頭水果及水果罐頭。
其他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。 2. 少用辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品。 3. 茶 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2. 雞精、牛肉精、運動飲料。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。

烹調限鈉飲食小提示

- 酸味的利用：在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
- 糖醋的利用：烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
- 油脂的利用：使用植物油來炸或炒，然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。
- 甘美味的利用：使用香菜、草菇、海帶來增添食物的美味。
- 鮮味的利用：用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
- 中藥材與香辛料的利用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及香辛料，可以減少鹽量的添加。
- 焦味的利用：可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。
- 低鹽佐料的使用：可用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒、及香草片等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊的香味，達到變化食物風味的目的。

祝您健康、平安!