

高血壓患者的飲食原則

1. 攝取均衡的飲食。
2. 多攝取含高纖維質的食物，如：新鮮水果、蔬菜，以預防便秘。
3. 少攝取含高鈉質的食品，如：
 - (1) 調味品—鹽、醬油、味精等。
 - (2) 醃製品—泡菜、醬菜、豆腐乳、醬瓜、滷味等。
 - (3) 臘味—香腸、火腿、臘肉、燻雞、皮鴨、鴨賞等。
 - (4) 罐頭—水果罐、蔬菜罐、肉燥罐、鰻魚罐等。
4. 避免攝取高膽固醇食物，如：動物內臟（如腦、腎、心、肝等），肥肉、豬油，蝦、蟹、牡蠣、魚卵，奶油蛋糕、蛋黃等。
5. 烹調時佐料可利用蔥、薑、八角、肉桂、蒜、五香粉、檸檬汁，使口味富變化；香味及風味可利用青蔥、芹菜、花生、芝麻等；甘美味可用香菇、草菇、海苔海帶等；甜酸味可用白糖、白醋、鳳梨、蕃茄等；鮮味可用蒸燉烤的方式保持。
6. 儘量使用植物性油，如沙拉油花生油玉米油紅花子油等。
7. 避免在外用餐，以免進食過多的鹽、味精等，若無法避免，則忌食湯汁、醃製食品。
8. 三餐定時、定量，維持理想體重。