

## 高血壓飲食指導

### 一、何謂高血壓？

高血壓是血壓超過正常範圍，也就是收縮壓超過 140 毫米水銀柱，或舒張壓超過 90 毫米水銀柱。

### 二、高血壓患者注意事項：

1. 定期做血壓檢查。
2. 注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
3. 食用限鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
4. 不要吸煙、喝酒。
5. 經常保持大便通暢，預防便秘發生。
6. 要有充分的睡眠與休息，做適度的運動，不要焦躁激動。

### 三、避免食用的食品：

類別	食物
奶類	乳酪
蛋豆魚肉類	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、罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮭魚等。 3、速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1、麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2、油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	1、醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2、加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3、各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1、乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2、各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1、味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油。 2、雞精、牛肉精。 3、炸洋芋片、爆米花、米果。

個案/家屬簽名：\_\_\_\_\_ 衛教人員：\_\_\_\_\_ 衛教日期：\_\_\_\_\_