

高血壓：營養小貼士 (High Blood Pressure: Nutrition Tips)



DASH 飲食 (DASH diet)

DASH 飲食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 有助於降低血壓。此飲食包括吃水果，蔬菜和低脂或脫脂乳製品。有關 DASH 飲食的更多信息，請參閱：

- 高血壓：採用 DASH 飲食 (High Blood Pressure: Using the DASH Diet)。
- DASH 飲食菜單樣例 (DASH Diet Sample Menu)。

下表中的食物種類和食用份量是採用美國 National Heart, Lung, and Blood Institute 的 DASH 飲食。這些食用份量可能與《加拿大飲食指南》不符。



請遵循以下每日推薦量：

DASH 飲食計劃

(The DASH eating plan)

食物 (Food)	推薦食用份量 (Recommended servings)	示例 (Examples)
低脂和無脂牛奶和奶製品	每日 2 至 3 份食用份量	一份食用份量 為 1 杯 (250 mL) 牛奶、1 杯 (250 mL) 酸奶，或 1 1/2 盎司 (45 g) 奶酪。
水果	每日 4 至 5 份食用份量	一份食用份量 為 1 個中等大小的水果、1/2 杯 (125 mL) 切碎或罐裝水果、1/4 杯 (60 mL) 乾果，或 1/2 杯 (125 mL) 果汁。要多選擇水果而不是果汁。
蔬菜	每日 4 至 5 份食用份量	一份食用份量 為 1 杯 (250 mL) 生菜或生的葉菜類、1/2 杯 (125 mL) 切碎或煮熟的蔬菜，或 1/2 杯 (125 mL) 蔬菜汁。要多選擇蔬菜而不是蔬菜汁。
穀物	每日 6 至 8 份食用份量	一份食用份量 為 1 片面包、1 盎司乾麥片，或 1/2 杯 (125 mL) 煮熟的米飯、意大利面或煮熟的穀類食物。嘗試盡可能選擇全穀物產品。
豬肉、禽肉、魚肉	每日不超過 2 份食用份量	一份食用份量為 3 盎司 (90 g)，大約為一副撲克牌的大小。
豆類、堅果、種子	每週 4 至 5 份食用份量	一份食用份量為 1/3 杯 (75 mL) 堅果、2 湯匙 (30 mL) 種子，或 1/2 杯 (125 mL) 煮熟的黃豆或豌豆。
脂肪和油	每日 2 至 3 份食用份量	一份食用份量為 1 茶匙 (5 mL) 軟黃油或植物油、1 湯匙 (15 mL) 蛋黃醬，或 2 湯匙 (30 mL) 低脂沙拉醬。
甜食和添加糖	每週 5 份食用份量或更少	一份食用份量為 1 湯匙 (15 mL) 果凍或果醬、1/2 杯 (125 mL) 果汁冰糕，或 1 杯 (250 mL) 檸檬水。

減少脂肪

(Cut down on fats)

食用飽和脂肪低和總脂肪量低的飲食都有助於降低血壓。

雖然您的飲食中需要一些脂肪，但要限制攝取飽和脂肪量。飽和脂肪主要是來自動物性食品，如肉類和乳製品。椰子油、棕櫚油和可可油也屬於飽和脂肪。棕櫚和椰子油通常存在於加工食品中，包括餅乾和休閒食品。

請遵循以下建議，在飲食中添加健康脂肪。DASH 建議從脂肪中攝取的熱量應少於總熱量的三分之一。大部分熱量應該來自健康脂肪，如植物油、堅果和魚肉，而很少部分熱量來自飽和脂肪如動物肉類、乳製品和加工食品。

減少鈉

(Cut back on sodium)

食用鈉和患高血壓是有關聯的。減少飲食中的鈉，可幫助高風險人士預防高血壓，也可幫助高血壓患者控制血壓。限制鈉的攝取是心臟健康飲食計劃的一部分，有助預防心臟病和中風。

大多數人每日不應食用超過 1,500 至 2,000 毫克 (mg) 的鈉，請參閱：

- 鈉和高血壓 (Sodium and High Blood Pressure)
- 健康飲食：少吃鈉 (Healthy Eating: Eating Less Sodium)
- 低鹽飲食：外出就餐 (Low-Salt Diets: Eating Out)

少吃加工食品

(Eat fewer processed foods)

減少加工食品或精製食品的食用量是有幫助的。這些食品，如罐裝和速食湯、包裝調好的配料和零食，都沒有足夠的鈣、鉀和鎂，而您恰好需要這些營養物質來降低血壓。這些食品中的鈉、飽和脂肪和反式脂肪含量很高。

素食

(Vegetarian diet)

您也可以嘗試素食。一般來講，素食可以降低血壓，但專家們並不清楚其根本原因。如果用豆類食品（例如：黃豆、扁豆、豌豆和花生）代替肉類，可輕易地將 DASH 飲食調整為素食。素食往往含有較高的鉀、鎂和鈣，DASH 飲食也是如此。與其他飲食相比，素食的纖維和不飽和脂肪含量更高。

鉀、鈣和鎂

(Potassium, calcium, and magnesium)

食用含有鉀、鈣和鎂的食品不夠多可能會導致高血壓。

為了獲得足夠的這類營養物質，請食用含有大量新鮮水果、蔬菜、乳製品和全穀物的均衡飲食。大多數人不需要服用膳食補充劑來獲得足夠的鉀、鈣和鎂。

鉀的理想來源

所有新鮮水果、蔬菜和肉類都是鉀的理想來源。例如，包括以下食品：

- 香蕉、哈密瓜、橙子和橙汁
- 生菠菜或熟菠菜、利馬豆(lima beans)、意大利青瓜(zucchini)、西蘭花和洋蔥(artichokes)
- 土豆
- 豆類（煮熟的黃豆和豌豆），如斑豆(pinto beans)、鷹嘴豆(chickpeas)和扁豆(lentils)
- 堅果和種子

鈣的理想來源

- 低脂乳製品（酸奶、脫脂牛奶、奶酪）

鎂 的理想來源

- 豆類（煮熟的黃豆和豌豆）、種子和堅果
- 大比目魚(Halibut)
- 牛奶和酸奶
- 糙米和土豆
- 西紅柿
- 香蕉和西瓜
- 綠葉蔬菜

膳食補充劑

(Dietary supplements)

確保營養良好最安全的方法是攝取均衡、多樣化的飲食而不是營養補充劑。

以補充劑的形式攝取大量的這類礦物質會引發問題，甚或死亡。在服用大量的任何補充劑之前，請先看醫生。

什麼食物不會降低血壓？

(What does not lower blood pressure?)

大蒜和洋蔥

雖然建議吃大蒜和洋蔥來降低血壓，但有證據表明，吃大蒜和洋蔥只能輕微降低血壓。

如需獲取全天候護士建議和一般健康信息，請致電 **Health Link: 811**。

如果您需要電話傳譯，只需說出您需要的語言即可獲得。

最後一次審查：2024 年 2 月 23 日

來源： myhealth.alberta.ca

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 **Alberta Health Services** 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。**Alberta Health Services** 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。