

對抗高血壓 食在5技巧



1 全穀物，粗雜糧

每餐至少1/2碗未精緻澱粉取代白飯，
例如：糙米、地瓜、玉米、芋頭。



2 多蔬菜，適當水果

每餐1碗蔬菜+
1顆棒球大小的水果。



3 喝乳品，鈣質多

全脂/低脂都可以，
每天早、晚各1杯。



4 選白肉，少紅肉

多選低飽和脂肪的優質
蛋白，例如：豆腐/魚/蛋/雞。
減少食用紅肉頻率，
例如：豬牛羊、內臟。



5 吃堅果，挑好油

每天5顆無調味堅果。
依照不同烹調方式，
選擇合適的植物油。



不菸酒 不沾醬 少喝湯



營養師小叮嚀：
合併其他慢性疾病有疑慮者請依醫師
或營養師指示執行個別化飲食計畫。



別錯過，
30分鐘護一身!!
(高血壓衛教影片)



學習成果小測驗
及滿意度問卷

參考文獻：衛生福利部國民健康署高血壓防治學習手冊(112)第二版

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2023年8月第一版制