

## 腦血管疾病飲食指導

如果你有**高血壓**，請減少飲食中鈉的攝取量及增加鉀、鈣的攝取量。

一、鹹味的來源—鈉，為食鹽的主要成份。除了食鹽，鈉還含在許多調味品中。

※調味品中鈉含量之換算：(1 茶匙食鹽約重 5 公克，含 2000 毫克鈉)

1 茶匙食鹽=2 湯匙醬油=5 茶匙味精=5 茶匙烏醋=12.5 茶匙蕃茄醬

※以下所列食品請儘量**避免食用**

奶類	乳酪
調味品	味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬、豆豉、味噌等。
油脂類	奶油、乳瑪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
豆魚肉蛋類	醃漬、滷製、燻製的食品,如中西式火腿、香腸、燻雞、滷味、皮蛋、豆腐乳、魚肉鬆等。罐頭食品,如肉醬、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。速食品及其他成品,如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
全穀根莖類	奶油麵包、全麥麵包、蛋糕及鹹甜餅乾、蘇打餅乾、奶酥等。 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等。
蔬菜類	醃漬蔬菜,如榨菜、酸菜、醬菜、泡菜、菜脯、雪裡紅、梅乾菜、筍乾。 加鹽的冷凍蔬菜,如豌豆莢、青豆仁等。 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	乾果類,如蜜餞、脫水水果等。各類加鹽的罐頭水果及加工果汁,如蕃茄汁。
其他	雞精、牛肉精。炸洋芋片、爆米花、米果、海苔醬。運動飲料。速食湯。

二、鉀有助於血壓的控制，而新鮮食物中蔬菜、水果均含有大量鉀離子；**腎功能不佳者請先和營養師討論。**

建議攝取量：

1. 蔬菜：每天至少 3 份〔每份可食部分生重約 100g〕。
2. 水果：每天至少 2 份〔每份為中型橘子或蕃石榴一個為主〕。

三、鈣可預防骨質疏鬆又益於降血壓，可攝取來源如下：

1. 牛奶及乳製品、起司片為鈣質的良好來源，建議每天最好飲用一杯〔240cc〕。
2. 小魚、魚乾、芝麻粉，都是鈣質的良好食物來源。

3. 豆類、豆製品(如：豆漿、豆腐、豆包、豆皮)及深色蔬菜等，亦為鈣質的食物來源。

#### 四、低鹽烹調的原則：

1. 選擇新鮮的食物。
2. 利用特殊風味的蔬菜入菜：選用具有特殊風味的蔬菜〔如青椒、蕃茄、洋蔥、香菇、九層塔等〕和味道清淡的食物一起烹煮，如蕃茄炒蛋。
3. 油脂的利用：利用蔥、薑、蒜等經沙拉油微爆香後所產生之油香味來增加食物的可口性。
4. 酸味的利用：在烹調時，使用白醋、檸檬、蘋果、鳳梨、百香果、柳丁汁等各種酸味，來添增食物的味道，例如煎烤食物上擠點檸檬汁。
5. 糖醋的利用：烹調時使用糖醋調味，可增添食物甜酸的風味。(血糖較高者需注意糖的使用量)
6. 建議採用易保持食物原味的方法，如煎、烤、蒸、燉等。
7. 中藥材與辛香料的利用：使用當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材；肉桂、五香、八角、花椒等辛香料，可以減少鹽量的添加。
8. 烹調時完全不加含鈉的調味品，將可攝取的鹽含量以沾食的方式食用。
9. 低鈉調味品的利用：可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味，但須按照營養師指導使用。

#### 五、建議食物中油脂量，飽和脂肪酸及膽固醇攝取量的原則：

1. 飲食不可太油膩：避免油炸、油煎或油酥的烹調方式，少吃含油多的食物如蹄膀、雞皮、豬皮、油條、奶油、蛋糕、花生、瓜子及油酥糕點。
2. 炒菜宜選用植物油；少用飽和脂肪酸含量高的油脂〔如豬油、牛油、椰子油、棕櫚油〕。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、燉等方式。
3. 蛋白質的來源：請多選擇魚類、家禽類〔雞鴨〕、豆類及其製品。
4. 少吃膽固醇含量高的食物：如內臟〔心、腦、肝、腰子、胗等〕、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
5. 奶類以選用低脂或脫脂者為佳。
6. 常選用富含纖維質的食物：如未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類等，以增加膽固醇的代謝。

六、腦中風的病人，若有吞嚥障礙，則進食時需注意事項：


1. 避免使用吸管，應使用湯匙進食；因在病人準備好要吞嚥前，易造成液體進入氣管。
2. 果汁、水、湯、牛奶、粥等液體需添加增稠劑，市售商業增稠劑如：快凝寶、吞樂美、易凝素、三多增稠配方等，使液體凝固成糊狀液。
3. 食物攝取的步驟：首先從單純的、質地較軟密的食物開始(如：布丁、果凍、洋菜、愛玉凍、仙草凍)，再漸漸地轉換成較硬的固體食物。

#### 參考資料

陳淑娟·尹彙文(2018)·臨床營養學—膳食療養(五版)·台北：時新。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗(2016修訂)·台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉營養室分機 1653

 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04月修訂