

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：高血壓飲食
- 三、衛教日期：99年4月26日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：張雅芳營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

高血壓飲食

什麼叫做「高血壓的飲食」

血壓對我們來說也很重要，那也是一種慢性病，所以平常高血壓的要怎麼吃會比較好。

什麼叫做血壓呢？

高血壓之症狀

大多無症狀，偶有頭痛、頭暈、脖子緊要診斷只有靠量血壓！

血壓太高有什麼不好嗎？

為什麼會得到高血壓？

- 原發性高血壓
- 90%以上的高血壓患者屬於此種發生原因不明

高血壓健康管理

- 健康飲食習慣
- 運動
- 健康生活型態
- 藥物控制

得舒飲食

- 高血壓防治飲食1997年美國瑪約醫學教育及研究基金，經過研究發展出一套可以阻止高血壓的食譜，此食譜包括多吃蔬菜、水果、低脂奶類、降低飽和脂肪、限制鹽 (Na < 3g)

低鹽飲食

高鹽來源

- 加工食品：香腸、火腿
- 調味品：蕃茄醬、沙茶醬
- 醃製品：醬瓜、菜脯
- 零食：洋芋片

天然食材多風味

- 烹調時可利用香菜、蔥、薑、蒜、菇類、洋蔥、八角、鳳梨等以增加風味

低脂飲食

- 豆製品及去皮白肉取代紅肉
- 一天不要吃超過半個蛋
- 白肉：魚肉、雞、鴨、鵝類
- 紅肉：豬、牛、羊肉及內臟

選擇低脂乳

- 每天攝取兩份低脂或脫脂乳品

天天 5+5 蔬果

- 每天五份蔬菜
- 含鉀豐富的蔬菜
- 莧菜、菠菜、青花菜、空心菜、茼蒿、芹菜、香菇

天天 5+5 蔬果

- 及五份水果
- 含鉀豐富的水果
- 桃子、奇異果、木瓜、哈密瓜、芭樂、香蕉

運動

適度運動有助於改善高血壓

健康333

每周運動3次

每次運動30分

心跳達130下

藥物

定時定量服藥，不任意停藥

服藥物後，若有身體不適，要趕快諮詢醫師，不可隨意自行處理

不隨意服用成藥

感恩!