

預防高血壓飲食金字塔



預防高血壓第一招

三分之二以上的全穀雜糧

選用粗糙、含麩皮的全穀類，取代精製過的白米、白麵製品。

若無法適應全穀類口感，可先部分以全穀米、豆類或根莖類取代白米，再逐漸增加比例。



彰化縣衛生局關心您 ▲ 彰化縣社區營養推廣中心

預防高血壓第二招

天天蔬果579

深綠色的蔬菜含豐富維生素礦物質，每天不可少。

小孩3蔬2果；
成年女性4蔬3果；
成年男性5蔬4果。

若選擇100%果汁、新鮮蔬果汁，則不額外添加精製糖為佳。



彰化縣衛生局關心您 ▲ 彰化縣社區營養推廣中心

預防高血壓第三招

每天攝取2份奶

含鈣豐富的食物可放鬆血管平滑肌，避免血管過於緊繃。

可入菜，加入鮮奶可做玉米濃湯、蔬菜濃湯；加入起士可做焗烤。

飲用乳品不乳糖者，可少量嘗試或喝優酪乳。



彰化縣衛生局關心您 ▲ 彰化縣社區營養推廣中心

預防高血壓第四招

白肉多吃，少吃紅肉

白肉涵蓋鵝隻腳(雞、鴨、鵝)，沒有腳(魚、海鮮、肉豆製品)的食物屬於低膽固醇，建議多使用植物性蛋白。

紅肉富含飽和脂肪，食用過多會造成心血管負擔，建議以瘦肉為主或去除肥肉及外皮。



彰化縣衛生局關心您 ▲ 彰化縣社區營養推廣中心

預防高血壓第五招

吃堅果，用好油

堅果可於三餐或點心食用，直接吃或入菜。

無調味堅果一天一湯匙，先將份量拿出，避免一口接一口。

烹調選用好油：橄欖油、苦茶油、芥花油、葵花油...等，搭配清蒸、涼拌、川燙，可減少烹調用油。



彰化縣衛生局關心您 ▲ 彰化縣社區營養推廣中心

預防高血壓第六招

減鹽，多運動，多喝水

煮飯多使用天然食材調味，例如蔥薑蒜、香菇、香菜...等，少用鹽巴、醬油、醬料。

維持理想體重，每周運動150分鐘，每次30分鐘，一周5天。

保持良好心情，多進行戶外活動，一天喝水至少1800c.c.。



彰化縣衛生局關心您 ▲ 彰化縣社區營養推廣中心