

高血壓飲食注意事項

(一).您平常都怎麼吃的?

項	目	是	否
1.	我經常每餐只吃到約7~8分飽		
2.	我經常吃五穀米、糙米、雜糧麵包等天然食物		
3.	我經常吃豆腐之類的黃豆食品或豆類料理		
4.	我用餐時很少加調味料		
5.	我很少吃加工食品(如火腿、貢丸、罐頭等)		
6.	我很少吃油炸食物		
7.	我經常每天吃到四碟蔬菜		
8.	我很少吃泡麵		
9.	我很少吃零食、蛋糕等食品		
10.	我經常每天都吃四份水果		

解答

10個"是"!

你的飲食習慣相當健康，
要繼續保持唷!



6~9個"是"!

你的飲食習慣需要再調整一下，
血壓控制會更好!



0~5個"是"!

你的飲食習慣要儘快改善喔!
否則容易引起嚴重的併發症。



(二).高血壓的飲食重點__三少二多

除此之外，食物烹飪的方式也非常重要，「水煮」、「清蒸」、「涼拌」比起「油炸」、「熱炒」而言是比較健康，另外，維持理想體重及 BMI(身體質量指數)，對於高血壓及高血脂的控制也是十分重要的，BMI 的正常範圍是 18.5~23.9 之間，以下為計算方式：

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{(體重的公斤數)}}{\text{(身高的公尺數)}^2}$$

$$\text{理想體重} = \text{(身高的公尺數)}^2 \times 22$$

(± 10%為正常體重範圍)



～ 杏和醫院關心您 ～

