

外出飲食 慎防高鈉陷阱

研究指出七成以上的鹽分攝取來自外出用膳，因此需小心無意中增加鹽分攝取量。

高咏梅說：「為了令食物味道更吸引，餐廳通常會使用大量高鈉質調味料及選用一些加工或醃製食物作為食材。應多選擇清蒸、白灼等烹調方法製成的食物；避免含椒鹽、蝦醬、南乳、鹽焗等或醃製食材的菜式。」

另外，在點菜時可要求醬汁另上，用餐時才加入少量醬汁；不要習慣『撈汁』食飯，可減少從醬汁攝取過多鹽分。」

▶建議點菜時醬汁另上，自行控制加入分量，減低過量攝取鹽分的機會。

針對降血壓的 得舒飲食法

近年國際上備受推崇的得舒降血壓飲食法（Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH diet），是一個有效改善高血壓的飲食治療方案。

高咏梅解釋：「得舒飲食法除了限制鈉質攝取外，同時主張低脂肪、低糖分飲食，以及配合多攝取含鉀、鈣、鎂、纖維的食物來改善高血壓。」

得舒飲食鼓勵適量攝取橄欖油、魚油、果仁及牛油果等健康的不飽和脂肪酸，取代肥膩的飽和脂肪，有助維持心血管健康；多進食蔬菜、水果及全穀類食物等高鉀質食

避免加工食物及 慎用調味料

奉行低鈉飲食，限制日常鹽分攝取於一茶匙內（約五克）尤為重要。

高咏梅說：「一茶匙鹽含二千三百毫克鈉質。世衛及美國心臟協會建議，每天鹽分攝取限制在二千三百毫克之內，最理想應逐步降至一千五百毫克。然而食物安全中心卻發現，港人平均每日攝取超過兩茶匙鹽，比建議高出一倍以上。」

要控鹽可從減少使用調味料，及避免食用加工及醃製食物入手。除了鹽、豉油及蠔油外，其實不同調味料如雞粉、魚露、海鮮醬、茄汁等亦含不少鹽分，不應過量及多款同時使用。日常烹調時，建議多使用薑、蒜蓉、洋蔥、胡椒、各式香草等天然低鈉調味料為食材增添味道。

此外，由於鈉質可以作為食物防腐劑，所以不少罐頭、加工或醃製食物，會為了延長保質期而添加大量鹽分，因此應減少進食腸仔、午餐肉、臘味、即食麵及豆豉鯪魚等加工食物，以及梅菜、鹹蛋等醃製食物。」

高咏梅建議，選購包裝食物時，可參考營養標籤，盡量選擇每一百克含不超過一百二十毫克鈉的低鹽產品；避免鈉含量高於六百毫克的高鹽產品。

▶使用薑、蔥等天然低鈉調味料可減少鹽分用量。

物，有助排走體內鈉質，改善血壓水平；選擇優質蛋白質食物，除了低脂肉、魚、家禽、海產及蛋外，亦可配搭豆類、果仁及低脂或脫脂奶製品，以增加鎂質及鈣質攝取量。」

遵從得舒飲食法，雖然可顯著降低血壓水平，惟不是所有人都適合，例如腎病人如要控制鉀質攝取，提倡高鉀的得舒飲食法未必適合。建議患有腎病、糖尿病或其他慢性病的病人，應先諮詢營養師意見，針對性地設計合適的餐單。

得舒飲食法範例（每日約1400-2000大卡）

食物組別	主要營養素	每天分量	每一分量
五穀或穀物（熟）	能量、纖維及鎂質	5-8	1/2 杯飯、麵或穀物 1片麵包
蔬菜	纖維、鉀質及鎂質	3-5	1杯葉菜（生） 1/2 杯瓜菜（熟）
水果	纖維、鉀質及鎂質	4-5	1個中型水果 1/2 杯新鮮水果
奶類	鈣質及蛋白質	2-3	1杯脫脂或低脂奶或乳酪 1 1/2 安士低脂芝士
肉、魚、海鮮、蛋及家禽	能量、蛋白質及鎂質	3-6	1安士低脂肉、魚、海鮮或家禽 1隻雞蛋
油類	能量、必需脂肪酸及維他命E	1-3	1茶匙植物油（例：橄欖油、芥花籽油）
果仁、種子及豆類	能量、蛋白質、鎂質及纖維	每星期3-5份	1 磚豆腐 1/2 杯豆類（熟） 1/3 杯果仁（無鹽） 1/2 杯豆類（熟）
糖類	選擇低脂甜食	每星期少於5份	1湯匙糖

低鹽、得舒降血壓飲食法

解構控制血壓的飲食要點

養和醫院營養師
高咏梅

高血壓是常見都市病，本港約有百分之廿八的成年人患有高血壓，長者更高於六成。高血壓有「沉默殺手」之稱，通常無明顯徵兆，但長期高血壓會增加心臟負荷並損壞血管，可導致中風、心臟病、腎衰竭等心血管疾病，絕對不容忽視。

不良生活習慣是引起高血壓的其中一個主要成因，如果能夠在高血壓前期及早改善飲食及運動習慣，便有機會毋須透過服藥來控制血壓。今期營養師會為大家拆解，如何透過改善生活及飲食習慣，來預防及控制高血壓。

撰文：梁仲泰 設計：劉子明

了解 高血壓 定義

正常的血壓能推動血液運行，把氧氣和營養輸送到身體各組織。理想的血壓水平是當心臟收縮泵血時產生的收縮壓（上壓）低於一百二十毫米汞柱，當心臟放鬆時產生的舒張壓（下壓）低於八十毫米汞柱；一般而言，當上壓數值達一百三十或以上、下壓數值高於八十，便界定為高血壓。

養和醫院營養師高咏梅說：「引致原發性高血壓的風險因素主要源於不良生活及飲食習慣，例如過量攝取鹽分，缺乏鈣質、鎂質等有助維持心血管健康的營養素、過量煙酒、肥胖、缺乏運動及壓力等。不過，如及早在高血壓前期已開始改善飲食及生活習慣，有機會可逆轉血壓問題。」

▶除了改善飲食習慣，恆常運動都是改善高血壓的方法。



及早改善不良習慣

根據美國心臟病學會及美國心臟協會於二〇一七年共同制定的一份臨牀診療指引，以下的生活方式均對改善高血壓有幫助：

生活方式	建議	高血壓人士收縮壓的平均減幅（mm HG 毫米汞柱）
體重控制	目標體重指標（BMI：18.5-22.9公斤/米 ² ） 體重每減少1公斤，預期血壓可降低1毫米汞柱	↓5
得舒飲食法（DASH Diet）	豐富水果、蔬菜、全穀物、低脂乳製品及適量果仁 減少飽和脂肪和總脂肪的攝取	↓11
低鈉飲食	每天攝取少於1500毫克的鈉質	↓5-6
增加鉀的攝取量	每天攝取3500-5000毫克鉀質，可透過天然食物攝取	↓4-5
恆常運動	每星期90-150分鐘帶氧運動	↓5-8
限制飲酒	男士：每日≤2份酒精單位* 女士：每日≤1份酒精單位*	↓4

*一份酒精相等於330毫升啤酒、150毫升紅或白酒或30毫升烈酒。