

# 高血壓的預防和治療 - 由生活習慣開始

## 第一曲：健康的飲食習慣

### (一) 減少食鹽

- 每天應攝取不超過 1 茶匙的鹽( 約 5 克 )
- 用天然材料(例如蒜、薑、檸檬/青檸汁、芫茜等)替代高鹽分的調味料及醬汁(例如蝦醬、豆豉、雞粉、蠔油等)



### (二) 減少食用現成或加工食品

- 減少食用醃製食品如即食麵、急凍點心、魚柳、火腿、香腸、煙肉及漢堡肉等
- 傳統的醃製品如咸魚、腐乳、榨菜及醬瓜
- 罐頭類如罐頭魚肉、豬肉及牛肉

### (三) 選擇健康小食

- 多選擇高纖、少油、少鹽、少糖的天然新鮮的食物，例如：
  - 新鮮水果
  - 無添加糖或鹽的乾果
  - 焗粟米或粟米粒



### (四) 減少或避免進食高脂肪及高膽固醇的食物

- 如高脂肉類、油炸食品、全脂牛奶、蛋糕和椰奶

### (五) 多吃水果蔬菜

- 蔬菜含有的膳食纖維「可溶性膳食纖維」可以降低血壓
- 每天至少進食兩個中型水果如橙、蘋果和一碗半 ( 360 毫升 ) 蔬菜如灼菜心、芥蘭

## 選擇食物時要小心，以下提供一些出外進食的小貼士：

### 1. 點選低脂的肉類或豆類製品

多選含低脂肪的瘦肉、魚、去皮雞肉、豆腐等。

避免含高脂肪，尤其含高飽和脂肪的肉類，例如腩肉、午餐肉、腸仔、雞腳等。

### 2. 多點選含高纖維素的食物

如全穀麥、乾豆、蔬菜

### 3. 減少點選含高鹽分的食物、配菜或調味料

如臘味、鹹魚、鹹蛋、榨菜、雪菜、梅菜等

#### 4. 多點選以少油烹調法煮成的食物

少油烹調法包括蒸、灼、水煮、焗、烤、清燉等

#### 5. 點選甜品、飲品要適宜

多選吃新鮮水果作為甜品。飲品方面，宜多選清茶、清水、或少量純果汁，以代替汽水、啤酒、加糖果汁等

#### 6. 進食前撇走多餘的醬汁，不要以餸汁拌飯

例如椰汁、白汁、咖喱汁、沙律醬等，並避免用餸汁拌飯。

### 防止高血壓的食法餐單內容：

#### 1. 每天進食 7-8 份五穀類食品

( 1 份=1 片麥方包或 2 杯麥片或 1/2 杯意粉、麥皮或飯。 )

#### 2. 每天進食 4-5 份蔬菜

( 1 份=1 杯生的蔬菜、1/2 杯熟菜或 6 安士純蔬菜汁，不要用調味料或醬汁調味。 )

#### 3. 每天進食 4-5 份水果

( 1 份=1 個中型水果。 )

#### 4. 每天進食 2-3 份低脂奶品

( 1 份=8 安士鮮奶、1 杯乳酪或 1.5 安士芝士，所有奶品要選低脂或脫脂。 )

#### 5. 每天進食 6 兩或以下的瘦肉或魚，唯不要吃肥肉、家禽的皮、油浸的罐頭魚等，煮肉類時宜少用油。

#### 6. 每星期進食 3-4 份、豆類

( 1 份=1/3 杯果仁、2 湯匙瓜子或 1/2 杯豆類。果仁包括杏仁、核桃等；瓜子包括紅瓜子、白瓜子等；豆類包括腰豆、黃豆、三角豆、紅豆、綠豆等。 )



### 第二部曲：維持適量運動

運動除可增強心肺功能，亦有助維持理想體重。只要因應個人的身體狀況，每日合共進行 20-40 分鐘運動，每次不少於 10 分鐘，持之以恆，會有以下益處：

- 消耗熱量，減少體內脂肪積聚，保持理想體重
- 增強心肺功能，促進血液循環
- 減少患上冠心病、高血壓、中風、糖尿病和大腸癌的機會
- 增強抵抗力，減少疾病，提升工作效率
- 鬆弛神經，紓緩精神壓力，增強自信，促進心理健康
- 擴闊社交圈子
- 強化肌肉，並有助減低骨質疏鬆的風險
- 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險



根據研究顯示，運動無須劇烈，只需進行中等程度、令人少量流汗、心跳和呼吸輕微加速的運動，也可促進健康。中等程度的體力活動，是指該項體力活動能夠每天消耗 150 卡路里或每星期消耗 1000 卡路里。

以下是一些能夠消耗大約 150 卡路里的體力活動：

活動	需時	活動	需時
行樓梯	15 分鐘	跳社交舞	30 分鐘
跳繩	15 分鐘	踏單車	30 分鐘(完成 5 哩)
籃球比賽	15-20 分鐘	平地跑步	15 分鐘(完成 1.5 哩)
游捷泳	20 分鐘	步行	30 分鐘(完成 2 哩)
跳健康舞	30 分鐘	慢行	35 分鐘(完成 1 3/4 哩)
打排球	45 分鐘		

### 第三部曲：適當處理壓力並定時作息

- 充足睡眠、保持正面人生觀、學習舒緩壓力方法如聽音樂、閱讀。



### 第四部曲：不要吸煙

- 吸煙增加心肌梗塞的機會，所以高血壓患者應減少吸煙，最理想是禁煙。

### 第五部曲：遠離酒精

- 飲酒過量會引致血壓升高，並增加中風的機會，所以高血壓患者不宜酗酒。



酒精知多少？

- 男性：每日 2 份酒精或每星期不超過 14 份酒精
- 女性：每日少於 1 份酒精或每星期不超過 7 份酒精
- 酒精份數 =  $\frac{\text{容量(毫升)} \times \text{酒精度數}(\%)}{10}$

10

酒品類別	毫升	份
烈酒(威士忌、杜松子酒、伏特加)	30	1
葡萄酒(雪利酒、馬天尼酒、砵酒)	60	1
佐餐酒	120	1.5
啤酒	350	1.5
雙蒸米酒	250	6
三蒸米酒	250	8
高粱酒	250	12