

高雄榮民總醫院臺南分院



腦血管疾病飲食

因腦血管疾病常合併有高血壓，故建議您飲食中減少鈉的攝取量，而增加鉀、鈣的攝取量。



一、鈉—鹹味的來源，食鹽的主要成分

1. 除了食鹽外，鈉還含在許多調味品中。
2. 以下所列為含鈉量高之食品，請儘量避免食用：
 - (1) 火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆、肉醬、各式罐頭、炸雞等。
 - (2) 麵包、蛋糕及鹹甜餅乾、奶酥、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
 - (3) 奶油、瑪琪淋、沙拉醬、蛋黃醬等。
 - (4) 醃製榨菜、酸菜、醬菜、豌豆莢、青豆仁及各種加鹽的加工蔬菜汁和蔬菜罐頭。
 - (5) 蜜餞、脫水水果及各類加鹽的罐頭水果和加工果汁。
 - (6) 調味品：味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。
 - (7) 其他：雞精、牛肉精、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料。

二、低鹽烹調：如何食之有味

1. 選擇新鮮的食物。
2. 選用具有特殊風味的蔬菜，如：青椒、蕃茄、洋蔥、香菇、九層塔等；和味道清淡的食物一起烹煮，像蕃茄炒蛋。
3. 利用蔥、薑、蒜等，經沙拉油爆香後所產生的油香味來增加食物的可口性。
4. 在烹調時，使用檸檬、鳳梨、柳丁汁等各種酸味來添增加食物的味道。
5. 採用易保持食物原味的烹調方式，如煎、烤、蒸、燉等。

6. 利用中藥材，可使用當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及肉桂、五香、八角、花椒等辛香料，可以減少鹽量的添加。
7. 使用含鈉量較低的醬油或食鹽來代替調味，但須照營養師指導使用。

三、鉀—有助於血壓的控制:

1. 新鮮食物中蔬菜、水果均含有大量鉀離子，高血壓患者應多攝取，建議攝取量：
 - (1) 蔬菜：每天至少三碟，每碟約重三兩蔬菜。
 - (2) 水果：每天至少二份，每份為中型橘子或番石榴一個。
2. 腎功能不好者不宜使用高鉀食物。

四、鈣—預防骨質疏鬆又益於降血壓:

1. 牛奶及乳製品為鈣質最好的來源，建議每天最好飲用一杯（240cc）
2. 小魚(連骨進食)、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等，都是鈣質的良好食物來源。
3. 豆類、豆製品及深色蔬菜等，亦為鈣質的食物來源，但其利用率較低。

五、減少食物中油脂量，飽和脂肪酸及膽固醇的攝取

1. 飲食不可太油膩：避免油炸、油煎或油酥的烹調方式，少吃含油多的食物。
2. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者，如花生油、菜籽油、橄欖油；少用飽和脂肪酸含量高者，如豬油、牛油、椰子油。
3. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燉等方式。
4. 每人每日的烹調用油，最好不要超過 5~8 茶匙，肉類總攝取量不要超過 5~7 兩。
5. 蛋白質的來源：請多選擇魚類、雞鴨、豆類及其製品。
6. 少吃膽固醇含量高的食物：如內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，若膽固醇過高，每週攝取以不超過 2~3 個蛋黃為原則。
7. 選用富含纖維質的食物：如未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您

護理部製作DI07

