

高血壓飲食

限制鈉質飲食

減少進食鈉質能有效降低血壓，對於血壓較高的患者，效果尤其明顯。世界衛生組織建議血壓高的患者，每天鈉質進食量應少於 2000 毫克。

食物的鈉質含量

日常膳食的鈉質主要來源是來自加工食品及烹調時所用的鹽及調味料。

減少進食鈉質與鹽份實用貼士

1. 選購新鮮及急凍的食物，避免罐頭、鹵水、燒味及預先調味的食品。
2. 避免醃製食品例如鹹魚、鹹蛋、梅菜及涼果等。
3. 煮食時，使用茶匙量度調味品，有助控制使用量。烹調時多利用檸汁、薑、蒜、蔥、香草等增加香味，以取代過多的調味品。
4. 避免即食食品，如薯片、蝦條、即食麵及快餐食品如意式薄餅及即食飯盒等。

減少出外進食

食肆多用味精、雞粉、醬油等高鈉質的調味料。如要出外進食，應注意下列各點：

1. 應多選擇清蒸、白灼的烹調方法，避免選擇不適合的菜式例如椒鹽、蝦醬、南乳、鹽焗或含醃菜的食譜。
2. 不妨向侍應提出特別安排，如灼菜不加蠔油、腐乳。
3. 避免「撈汁」及額外加添調味品如薑蔥蓉、喼汁、茄汁等。

健康飲食及增加鎂、鉀、鈣質攝取量的要點

1. 多吃蔬菜水果以增加鉀質及鎂質。
2. 多吃未經精製的穀類食物。
3. 選用低脂或脫脂奶類食品以增加鈣質。
4. 適量進食蛋白質食物，包括肉、魚、家禽、海產及蛋類。食物的配搭應多選用豆類及果仁類以增加鎂質的攝取量。
5. 少吃脂肪，特別是高飽和脂肪及高膽固醇的食物。
6. 減少高糖份及高鈉質(鹽份)食物。