

營養部



跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

電話：(852) 2855 6000

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

敬請預約

港島東

養和李樹芳樓

香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們

健康飲食降血壓



高血壓是什麼？

血壓是指血液在血管內對血管壁構成的壓力，而這壓力會隨著心臟的收縮及擴張而有所不同。

「收縮壓」(Systolic Blood Pressure, SBP)指當心臟收縮時，血液泵進血管時血管所承受的壓力，此時壓力會較大，血壓數值會較高，亦稱為「上壓」。

「舒張壓」(Diastolic Blood Pressure, DBP)指當心臟放鬆時，血管承受的壓力，此時壓力會較小，血壓數值會較低，亦稱為「下壓」。

我們需要正常的血壓來推動血液在體內運行，把氧氣和營養輸送到身體各組織。日常血壓數值會隨著不同的因素而變化，包括飲食、姿勢、體能活動、情緒及睡眠等。但當血壓經常持續過高時，便稱為高血壓。

高血壓的分類定義¹

分類	收縮壓(上壓) (mmHg)		舒張壓(下壓) (mmHg)
理想血壓	<120	及	<80
血壓偏高	120至129	及	<80
高血壓 — 第一期	130至139	或	80至89
高血壓 — 第二期	≥140	或	≥90

- 血壓的度量單位為毫米汞柱(mmHg)
- 適合18歲以上並無服用血壓藥和患上嚴重疾病者作參考

高血壓的後果

長期高血壓會增加心臟負荷，亦會損壞血管及器官，可導致中風、心臟病、腎衰竭或視網膜疾病而引致失明。世界衛生組織確定高血壓為全球眾多致命心血管疾病的主要風險因素之一。

衛生署報告指出，香港約有三成成年人患有高血壓，患病率會隨年齡增長而上升，65歲以上更高達65%²，情況值得關注。

高血壓的成因

高血壓並無任何徵兆，而大部分患者亦找不到確實原因，或因生活型態或遺傳因素誘發，稱「原發性高血壓」。而「繼發性高血壓」則是由明確的病因所致，如腎病及內分泌失調等。

高血壓的高危因素

- 肥胖
- 在日常飲食攝取過多鹽分
- 飲酒過量
- 缺乏運動
- 吸煙
- 生活壓力
- 家族中有高血壓病史
- 患有內分泌系統疾病，如腎病等
- 年齡增長

預防及控制高血壓

根據2017年美國心臟病學會及美國心臟協會發佈的臨床診療指引，以下均為臨床研究證實對預防和治療高血壓有不同程度功效的非藥物治療措施：

經證實能預防和治療高血壓的生活方式改善措施¹

生活方式改善措施	建議	收縮壓的平均減幅 (mmHg)	
		高血壓人士	血壓正常人士
體重控制	<ul style="list-style-type: none">以達致理想的體重指標(BMI18.5至22.9公斤/米²)為最佳目標體重每減少1公斤，預期血壓可減少1mmHg	↓ 5	↓ 2至3
得舒飲食方法 (DASH Diet)	<ul style="list-style-type: none">飲食包含豐富水果、蔬菜、全穀物、低脂乳製品、適量乾豆及果仁減少飽和脂肪和總脂肪的含量	↓ 11	↓ 3
低鈉飲食	<ul style="list-style-type: none">以每天攝取少於1,500毫克鈉為最佳目標，大多數成年人的目標是每天減少攝取1,000毫克或以上	↓ 5至6	↓ 2至3
增加鉀的攝取量	<ul style="list-style-type: none">以每天攝取3,500至5,000毫克為目標，多進食含豐富鉀質的食物	↓ 4至5	↓ 2
恆常運動	<ul style="list-style-type: none">每星期90至150分鐘帶氧運動	↓ 5至8	↓ 2至4
限制飲酒	<ul style="list-style-type: none">男士：每日≤2份酒精單位*女士：每日≤1份酒精單位*	↓ 4	↓ 3

*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

飲食控制

限制鈉質/鹽分每日攝取量少於2,300毫克 (即約1茶匙鹽)

鈉是礦物質，常見於日常飲食當中。而最常見的含鈉食品為食鹽，其成分為氯化鈉(Sodium Chloride, NaCl)，即食鹽。進食過多鈉質會令水分積聚於身體內，引致高血壓。人體每天僅需約500毫克鈉(1/4茶匙鹽)，但食物安全中心2014年指出，港人每日平均攝取超過兩茶匙鹽，是世衛建議的兩倍。美國國家心肺血液學會(National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI)及美國心臟學會(American Heart Association)³建議血壓高的成年患者，每天鈉質攝取量應控制至少於2,300毫克，能逐步降至1,500毫克則最理想。

天然食物例如奶類、魚、蔬菜和食水等亦含有鈉，但份量不多，主要來源是出外用膳或加工食物。1克食鹽約含0.4克(即400毫克)鈉，而一茶匙鹽含高達2,300毫克鈉質。不同調味料如豉油、蠔油、海鮮醬、茄汁等亦含不少鹽分。由於鈉質可以作為食物防腐劑，所以不少包裝食物或經過醃製及處理的加工食品及罐頭為延長保質期，會大量加入鈉質。單憑味覺未必能判斷鈉質含量的多少，味道清淡的食物如麵包、餅乾及穀類亦可能會加入食物添加劑碳酸鈉作抗結劑、酸度調節劑或膨脹劑。故此，要懂得細看食物標籤，方可避過高鹽陷阱。

1. 減少攝取鈉質(鹽分)

- 要增添食物的味道，可使用香草、香料、蒜蓉、胡椒、花椒、八角或無鹽的調味料
- 注意隱藏了的鹽/鈉含量，如雞精、鬆肉粉、鹵水汁、豉油汁和牛扒醬汁等
- 加鹽前要先品嚐食物
- 多嘗試低鹽/鈉的食物。多吃蔬果既可減少鹽/鈉量，又能受惠於蔬果的健康益處
- 選吃新鮮的食物。選擇新鮮或沒有添加調味的冷藏蔬菜。但要留意罐裝蔬菜含較多的鹽或鈉(無添加鹽的蔬菜除外)
- 進食罐頭食物前，先用食用水沖洗，減低鹽/鈉含量
- 盡量避免進食醃製食品、即食食品及減少出外用膳
- 嘗試改吃原味/無添加零食，如原味堅果及種子

2. 避免食用以下高鹽食物

醃製食品	<ul style="list-style-type: none">• 所有用鹽醃製的菜類，如梅菜、冬菜、菜甫、鹹酸菜、雪菜、五柳菜、榨菜、大頭菜、泡菜、醬瓜、酸蕎頭等• 鹹蛋、皮蛋• 鹹魚• 涼果如鹹檸檬、鹹柑桔、話梅、陳皮
即食及加工食品	<ul style="list-style-type: none">• 煙肉、腸仔、火腿、臘味、燒味、鹵水食品、肉乾、肉鬆等• 魚乾、瑤柱• 芝士• 罐頭食品如午餐肉、沙甸魚、豆豉鯪魚等• 即食麵、即食微波爐食物、點心等• 鹽焗花生、鹽焗果仁、淮鹽餅乾、芝士圈、薯片、蝦條、即食紫菜等
飲品及其他	<ul style="list-style-type: none">• 意粉醬、沙律醬• 罐頭湯、紙包湯• 雞精、雞粉、醬汁• 運動及能量飲品

3. 適量使用調味料

建議每天使用「鹹調味料」不超過_____份(減少至每日4至6份)

以下食物等於1份鹹調味料(約含250毫克鈉質)：

份量(茶匙)	調味料
1/8	鹽
1/2	生抽、老抽、鮮露、雞粉
3/4	日本甜豉油、麵豉、柱侯醬
1 1/4	豆豉、南乳、腐乳、蠔油
2 1/4至2 1/2	甜麵豉醬、沙爹醬
2 3/4	茄汁
5至6	喼汁、茄膏

使用代鹽前應諮詢醫生或營養師

4. 外出飲食原則

- 餐廳食肆多使用味精、雞粉、醬油等高鈉調味料，應挑選一些以清蒸、白灼烹調的清淡菜式，避免選擇以椒鹽、蝦醬、南乳、鹽焗等烹調或含醃製蔬菜或醃肉的菜式
- 點菜時主動要求不加醬汁或醬汁分開上，如灼菜不加蠔油或腐乳醬、腸粉及豉油分開上
- 避免快餐食品如漢堡包、薯條、炸雞、薄餅等
- 米飯避免撈汁及額外添加調味料、如餐桌鹽、薑蔥蓉(已調味)、茄汁或豉油
- 如果需要限制水分和鈉質，應避免飲用餐湯

5. 智看營養標籤

建議食用前先參考營養標籤上的鈉含量，盡量選擇少鈉食品及避免進食每100克含多於600毫克鈉質的高鈉食品。

營養聲稱	鈉含量	
	每食用份量	每100毫克/毫升
無鹽/不含鈉	<5毫克	≤5毫克
超低鹽/ 超低鈉	<35毫克	≤40毫克
低鹽/低鈉	<140毫克	≤120毫克

同一類食品(如餅乾)的鈉含量也可以相差很大，建議以相同單位(每100克或100毫升)比較鈉的高低從而挑選較低鈉的產品。

6. 得舒降血壓飲食法(DASH Diet)⁴

近年備受推崇的得舒降血壓飲食法(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH diet)，建議除限制鈉質攝取外，低脂肪飲食並配合鉀、鈣、鎂、纖維的食物，更能有效改善高血壓。(如患有腎病、糖尿病或其它疾病，請先諮詢醫生或營養師。)

得舒降血壓健康飲食法DASH要點

- 減少高糖分及高鈉質食物
- 多吃蔬菜水果以增加鉀質及鎂質攝取
- 多吃未經精製的全穀類食物
- 選用低脂或脫脂奶類食品以增加鈣質攝取
- 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及鈣質攝取量
- 控制脂肪攝取，特別是高飽和脂肪及高膽固醇的食物

DASH餐單例子(每天約提供1,600至2,000卡路里)⁴

食物組別	營養素	每天份量	每份例子
五穀類	能量、纖維及鎂質	6至8	半杯飯、粉、麵或穀物(熟) 1片麵包 1安士穀物(乾)
蔬菜	纖維、鉀質及鎂質	4至5	半杯瓜菜(熟) 1杯蔬菜(生)
水果	纖維、鉀質及鎂質	4至5	1個水果(中型) ¼杯乾果 半杯新鮮、冷藏或罐裝水果 半杯果汁
脫脂或低脂奶類	鈣質及蛋白質	2至3	1杯奶或乳酪 1½安士芝士
瘦肉、魚、家禽及蛋	蛋白質及鎂質	3至6	1安士肉、魚或家禽(熟)(30克) 1隻雞蛋
油類	能量、必需脂肪酸及維他命E	2至3	1茶匙植物油(如橄欖油、芥花籽油、花生油) 1茶匙軟性植物牛油 1湯匙蛋黃醬 2湯匙沙律醬
果仁、種子及豆類	能量、蛋白質、鎂質及纖維	每星期3至5份	1磚豆腐 半杯豆類(熟) ⅓杯或1½安士果仁(無鹽) 2湯匙或1½安士種子
糖類	盡量選擇低脂肪甜食	每星期少於5份	1湯匙糖 1湯匙果醬

參考資料：

1. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Hypertension. June 2018, 71 (6): 1269 - 1324
2. <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/35390.html>
3. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/shaking-the-salt-habit-to-lower-high-blood-pressure>
4. National Institutes of Health, National Heart, Lung and Blood Institute, "The Dash Diet" www.nhlbi.nih.gov/DASH.