

# 財團法人彰化基督教醫院

## 活力營養季刊

中華民國一百年十一月十日

第 50 期

發行人：郭守仁院長 總編：林佳青主任

總校稿：柯淑貞

主編：陳美櫻、楊茱惠

發行地：500 彰化市南校街 135 號(營養部)

電話：04-7238595 分機 7188 (活力營養)

網址：<http://www2.cch.org.tw/d7600>

E-mail：d7600@cch.org.tw 創刊日：民國九十一年一月十五日

活力營養講座~系列活動

# 健康飲食！標準血壓！

活動日期:100.12.13(星期二)

活動時間:上午 8:30~11:30(快快來！早點來！~不須報名~)

活動內容:玩遊戲、學知識、還有小禮物唷~(限量 150 份)

活動地點:彰化基督教醫院 1 樓大廳

## 主題報導:

主題一：代謝症候群之高血壓篇

鹿基營養師 廖婉如

主題二：隱形殺手—高血壓

總院營養師 林岳欣

## 食話食說:

總院營養師 許純嘉

### 營養師上菜:

『DASH』你的飲食!

總院營養師 楊茱惠& 100年實習生

## 食在最 IN:

『SABCDE』 您今天舒"壓"了嗎

鹿東營養師 曾怡萱

## 營養你的生活:

總院營養師 葉鈺雯

## 活力營養活動:

彰化基督教營養部--100年活力營養活動

### 編輯手札

依據衛生署民國 96 年死因統計顯示，高血壓位居國人十大死因之第十位，長期處於高血壓狀態會傷害身體血管，可能引發多種器官的衰竭，例如：腎臟病、心血管疾病，可謂人體隱形殺手！這期的活力營養季刊主題，收錄了許多營養師針對高血壓所作的飲食營養建議且提拱了個人的飲食祕笈、獨家私房菜單，讓您吃得健康，過個沒有「壓力」的人生！

錯過本期~再等十年，不看絕對會後悔喔~

## 代謝症候群之高血壓篇

彰基體系醫院 鹿基營養師 廖婉如

依據衛生署國健局之標準：20歲以上之成年人，符合下述危險因子三項或三項以上者，稱之為「代謝症候群」；僅符合一項危險因子，則屬於「代謝症候群高危險族群」。

### 代謝症候群定義

| 危險因子     | 檢查值                       |
|----------|---------------------------|
| 腹部肥胖     | 腰圍 男性>90公分；女性>80公分        |
| 三酸甘油酯偏高  | ≥150 mg/dl                |
| 高密度脂蛋白偏低 | 男性<40 mg/dl；女性<50 mg/dl   |
| 血壓偏高     | 收縮壓≥130 mmHg /舒張壓≥85 mmHg |
| 空腹血糖值偏高  | ≥100 mg/dl                |

### 高血壓盛行率與其對健康的危害

根據2005~2008年國民營養健康調查發現：國人19歲以上高血壓盛行率為17.5%、高血壓前期22.2%；50歲以上高血壓盛行率為38.5%、處在高血壓前期者為38%，因此近八成民眾患有高血壓或有高血壓風險！高血壓的相關症狀包括頭暈、頭痛、耳鳴、眼力模糊、肩頸部酸痛、僵硬等，因不具特異性所以常被輕忽！然而，高血壓對健康的影響是全身性的；發生在腦部的血管硬化，容易造成中風。對心臟、血管的影響包括心室肥大，心臟衰竭、主動脈瘤、主動脈剝離等。對於腎臟影響，會造成腎動脈硬化導致腎機能不全而終致尿毒症。

### 高血壓的飲食對策

1) 得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension Trial, 簡稱為DASH Trial)

一般高血壓的飲食原則在於維持穩定的體重、減少飲食中的含鈉量(<2.4公克/日；相當於6公克的食鹽)並增加鉀的攝取以及將酒精的攝取量控制在每日二份以內。得舒飲食源自於美國大型臨床營養的研究計劃，並已證明此種飲食可以降低血壓、血脂肪及減低心血管疾病風險<sup>1-3</sup>。得舒飲食計劃是根據基本高血壓飲食原則，再加上多吃新鮮蔬菜水果(8-10份蔬果/日)、選用全穀類主食、低脂乳製品及白肉類如魚類、海鮮、雞胸肉、黃豆製品並加上適量堅果類攝取(1份/日)<sup>2</sup>。

得舒飲食的特色在於減少了日常飲食中鈉、脂肪、飽和脂肪與膽固醇的攝取，而增加膳食纖維、鉀、鈣、鎂及優質蛋白質攝食量；因此，研究證明可以減少收縮壓平均約5.5毫米水銀柱，而舒張壓則減3.0毫米汞柱<sup>1</sup>。

2) 健康素食(Healthy Vegetarian Diet)

健康的素食飲食每日應廣泛的攝取各類植物性的食物，如：主食類、蔬菜、水果、核果、豆類及種子等多種的食物，藉由不同種類食物攝取到多樣的營養素，再加上適量的烹調油脂<sup>4</sup>。根據美國高血壓雜誌指出<sup>1</sup>：與葷食者比較，素食者飲食中攝取較多的蔬果，蛋白質來源多為乳製品、豆類、種子與核果類食物並無肉類攝取；因此，奶蛋素食者的平均收縮壓較一般葷食者低5毫米汞柱，而舒張壓則無差異。

## 有益血壓控制之進食技巧

|   | 聰明選擇  | 避免選擇  |
|---|---|---|
| <b>選擇優質的主食類<sup>1</sup></b><br>功用：增加膳食纖維的攝取、減少油脂攝取以避免肥胖       | 全穀類如五穀雜糧麵包(飯)、燕麥、糙米、綠豆、薏仁…等，對於牙口不佳者，可選用地瓜、芋頭、山藥等加入白米中混合煮食         | 炒飯(麵)、炸醬麵、麵線糊或羹麵類、精緻糕點麵包(蛋黃酥、奶酥麵包)、泡麵                       |
| <b>增加日常飲食中鉀、鎂、鈣等礦物質攝取<sup>1, 3</sup></b><br>功用：控制血壓重要營養素      | 鉀<br>鎂<br>新鮮的蔬菜與水果(8-10份/日)<br><b>註：蔬菜1份約熟半碗<br/>果1份約1網球大小</b>    | 醃漬蔬菜、加工蔬果罐裝食品或飲料、冷凍加鹽蔬菜                                     |
|   | 鈣<br>低脂乳製品(2份/日)、豆腐製品及小魚乾   | 全脂乳製品、油炸豆腐製品  |
| <b>選用好油</b><br>功用：單元不飽和脂肪酸有助於血壓的控制 <sup>1</sup> ，飽和脂肪酸會造成血管硬化 | 花生油、橄欖油、芥花油…等單元不飽和脂肪酸含量高  | 豬油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油…等飽和脂肪酸含量較高                                 |
| <b>增加膳食纖維攝取<sup>1, 3</sup></b><br>功用：有助於體重與血壓控制               | 1. 新鮮的蔬菜與水果<br>2. 含果蔬渣未過濾之果蔬汁<br>3. 全穀類主食                         | 1. <b>不含渣果菜汁</b> 、蜜餞<br>2. 精緻糕點與 <b>精白米製品</b>               |
| <b>選用優質蛋白質來源<sup>1</sup></b><br>功用：植物性蛋白質有助於血壓控制              | 1. 豆類及其製品<br>2. 低脂或脫脂乳製品、魚類與海鮮類、雞胸肉等白肉或低脂紅肉(里肌肉部位)                | 1. 油炸豆製品<br>2. 全脂乳製品、牛腩、豬五花、豬腳、豬頭皮、羊五花及其肥肉部位                |
| <b>減少鈉攝取<sup>1</sup></b><br>功用：控制血壓重要營養素                      | 1. 白糖、白醋、五香料…<br>2. 檸檬、鳳梨、蘋果、蕃茄<br>3. 薑、蒜、香菜、海帶<br>4. 當歸、人參、枸杞、紅棗 | 1. 味精、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬…<br>2. 雞精、肉湯<br>3. 洋芋片、蠶豆酥<br>4. 運動飲料 |

### 參考文獻

1. Appel LJ. ASH position paper: Dietary approaches to lower blood pressure. J Am Soc Hypertens 2009; 3(5): 321-331.
2. Azadbakht L, Mirmiran P, Esmailzadeh A, et al. Beneficial effects of a dietary approaches to stop hypertension eating plan on features of the metabolic syndrome. Diabetes Care 2005; 28: 2823-31.
3. Al-Solaiman Y, Jesri A, Mountford WK, et al. DASH lowers blood pressure in obese hypertensives beyond potassium, magnesium and fiber. J Hum Hypertens 2010; 24(4): 237-46.
4. 廖婉如、曾麗鳳。健康吃素。初版 台北市：二魚出版社，2004；p. 13。

## 隱形殺手—高血壓

彰基體系醫院 總院營養師 林岳欣

高血壓為動脈血壓持續的升高，且有多次較高的血壓平均值，依美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會發表之第七次報告（JNC7），其分類及定義如表一<sup>[2]</sup>。高血壓不僅是一個異常的生理現象更是一種慢性病，其發生並無明顯徵兆，使人不易察覺，而控制不良的高血壓會引起嚴重的併發症，如：心血管疾病以及慢性腎臟病等，所以高血壓又被稱作「隱形殺手」。根據國民健康局的調查報告，在2007年台灣20歲以上人口的高血壓盛行率約為27.7%<sup>[1]</sup>，換句話說，有超過四分之一的人患有高血壓！高血壓發生的危險因子包括性別、年齡、肥胖、家族史及不良的飲食習慣，如：抽菸、喝酒、嚼檳榔等<sup>[1]</sup>。所以透過調整生活型態，像是減重或是養成良好的飲食習慣，對於高血壓就能有一定程度的控制。

飲食方面，傳統上常以限鹽飲食作為一種降血壓的飲食，但嚴格控制用鹽量，常會聽到患者反應食物變得索然無味，幾乎失去了用餐的樂趣！然而，在美國在1992-1997的一項大型臨床研究中發現，得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH）對於血壓正常或偏高的人都有降低血壓的功效，結果顯示改變飲食2週就有成效，並且作用能維持6週以上。究竟什麼是「得舒飲食」呢？這是一種低精緻糖、低飽和脂肪酸、低膽固醇，高鉀、高鈣、高鎂的飲食，且富含蛋白質、纖維質與不飽和脂肪酸的飲食，而且不僅能改善高血壓，同時也兼具降低心血管疾病、骨質疏鬆與大腸直腸癌罹患風險之優點。得舒飲食提倡主食類以全穀根莖類為主（佔三分之二以上）；多吃蔬菜與水果，每日各要攝取五份；肉蛋魚肉類的部份，則多選擇去皮禽肉，避免肥肉及紅肉；奶類則選用低脂或脫脂的乳品；油脂類要選用植物油，以煮、蒸、燉、烤取代油煎、油炸等烹調方式，減少食用油的用量，並加入堅果類，詳見表二。此外，值得一提的是得舒飲食中並未嚴格限制鹽量，因其中含有豐富鉀離子，可以拮抗鈉離子，改變對鹽敏感，血壓因鹽分攝取過多而上升的體質<sup>[3]</sup>。簡單的說，得舒飲食較目前國民飲食指南的建議量少些主食與脂肪，多點豆蛋魚肉、蔬菜與水果。

不過得舒飲食與衛生署建議之均衡飲食份量略有不同，因此糖尿病患或肝腎功能不佳之病患，若想要用得舒飲食進行血壓的控制，須先與醫師或營養師進行討論，再調整飲食內容。

表一、18歲以上成人血壓分類標準及定義<sup>[2]</sup>

| 血壓分類         | 收縮壓<br>(毫米汞柱) |   | 舒張壓<br>(毫米汞柱) |
|--------------|---------------|---|---------------|
| 正常           | <120          | 且 | <80           |
| 高血壓前期(警示期)   | 120-139       | 或 | 80-89         |
| 第一期高血壓(輕度)   | 140-159       | 或 | 90-99         |
| 第二期高血壓(中、重度) | ≥160          | 或 | ≥100          |

資料來源：美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會發表之第七次報告(JNC7)

表二、得舒飲食之六大類食物建議量<sup>[2]</sup>

| 食物分類        | 每日建議份數 | 每份量說明                              | 食物選擇            | 營養素             |
|-------------|--------|------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 全穀根莖類       | 7-8    | 1份=1/4碗飯<br>=1/2碗粥                 | 糙米、五穀<br>米、全麥食品 | 醣類、纖維、<br>維生素B1 |
| 豆蛋魚肉類       | 5-7    | 1份=1兩                              | 多白肉/瘦<br>肉；少紅肉  | 蛋白質、鎂           |
| 蔬菜類         | 4-5    | 1份=1/2碗                            | 深綠色蔬菜，<br>如：菠菜  | 鉀、鎂、鐵、<br>纖維    |
| 水果類         | 4-5    | 1份=1個中型<br>水果(約棒球<br>大小)=1湯匙<br>果乾 | 各式水果、果<br>乾     | 鉀、鎂、纖維、<br>維生素  |
| 奶類          | 2-3    | 1份=240 ml                          | 低脂或脫脂奶<br>類/乳製品 | 蛋白質、鈣、<br>維生素B2 |
| 油脂類(堅<br>果) | 1-2    | 1份=1湯匙                             | 杏仁、腰果、<br>核桃    | 脂質、鉀、鎂、<br>蛋白質  |

#### 參考資料

1. 國健局。2007年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究。
2. 國健局。高血壓防治手冊。
3. 潘文涵(2009)。中央研究院週報第1248期。

## 低脂高纖飲料哪裡找？現榨蔬果通通有！

彰基體系醫院 總院營養師 許純嘉

由 2005 年到 2008 年的台灣營養健康狀況調查中可以發現，國人罹患高血壓的盛行率隨著年齡而上升，中壯年男性(31-44 歲)約 11.4%人口罹患高血壓，到了 65 歲以上則增加至 55.9%男性人口罹患高血壓。中年女性(31-44 歲)約 2.4%人口罹患高血壓，65 歲以上則有 52.3%罹患高血壓的女性人口。針對這有”隱形殺手”稱號的高血壓，除了藥物之外，生活型態的改變以及飲食的介入會是患者的另一項功課。

”蔬果五七九，健康更長久。”是現在琅琅上口的口號之一，但您可能不知道，每日攝取五蔬五果所帶來的益處不只是在防癌、抗氧化方面而已，對於高血壓的防治也有不小的功勞。最主要的原因在於，大量攝取蔬菜水果的同時，除了富含纖維質，以及維生素外，也攝取到較多鉀、鎂、鈣等離子。尤其鉀的部分，高鉀飲食有保護動脈內膜細胞的完整性，降低栓塞機率的作用，同時抑制 RAS(Renin-angiotensin-aldosterone system)使血管收縮力下降，達到降血壓效果，而高鉀飲食定義為每日攝取大於 4700 毫克的鉀。

鉀為細胞內液裡含量最豐富的陽離子，與神經傳導，心肌、骨骼肌、平滑肌功能皆有關連，亦作用於調節細胞內的滲透性，調節體內酸鹼平衡，及影響醣類代謝及蛋白質合成過程。且能協助將鈉離子排出體外。由於老人營養健康狀況調查中顯示國人鉀的攝取量男性約為 2500 毫克，女性約為 2168 毫克，皆不足高鉀飲食定義的一半，考慮部分民眾多半無法達到如此大量的蔬菜水果建議份數，不妨嘗試補充蔬果汁及利用些微小技巧提升攝取。

首先，建議蔬菜一餐正餐攝取約 1 至 2 份(約半碗-1 碗)，烹調上亦可利用蔬菜入飯做成菜飯的方式增加菜色變化，或部分選擇菇類、根莖類蔬菜(如蘿蔔、胡蘿蔔等)。飯後 1 份水果，可選擇新鮮水果或補充 1 杯現榨含渣的新鮮蔬果汁，來補足餐桌上吃不下的部分。但切記水果本身便有甜度，不可另添加過多的精緻糖類，以免反而造成熱量攝取過多，體重增加，且須現打現喝，避免部分營養素氧化流失。而份量可達五蔬五果的民眾，仍需繼續保持良好的份量攝取及飲食習慣，並多選擇當季蔬果，因為天然的最好！

◎營養師小叮嚀：有腎臟病、血鉀過高、或血鉀不易排出等問題的患者並不適合攝取過多的蔬果汁，因蔬果汁含鉀較高，為避免造成食物藥物交互作用或因此血鉀過高引起相關問題，建議食用蔬果汁等高鉀食物前可請教您的醫師及營養師。

# 『DASH』你的飲食!

彰基體系醫院 總院營養師 楊茱惠

實習生 邱蕙茗. 涂巧羚. 黃慧齡. 盧雅琦. 鍾佳倫. 蔡宜婷. 梁慈筠

## 一、燕麥布丁(4人份)

### ◆ 材料:

免煮大燕麥片 50 克  
紅豆 40 克  
低脂牛奶 360 克  
腰果 5 克  
蜂蜜 15 克

### ◆ 做法:

1. 紅豆蒸熟，加入蜂蜜調味
2. 免煮大燕麥片加低脂奶入果汁機攪打均勻
3. 攪打完後倒入鍋中以小火煮 10min(邊煮邊攪拌)
4. 將紅豆泥鋪在布丁杯底
5. 將煮好的步驟 3 冷卻，倒入鋪了紅豆泥的布丁杯中，放涼冷藏
6. 最後食用時，擺放少許紅豆泥再撒上堅果即可

### ◆ 營養成分分析

|     | 熱量<br>(大卡) | 蛋白質<br>(克) | 脂質<br>(克) | 醣類<br>(克) | 膳食纖維<br>(克) | 鉀<br>(毫克) | 鈣<br>(毫克) | 鎂<br>(毫克) |
|-----|------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 一人份 | 147.1      | 6.7        | 3.5       | 22.2      | 2.38        | 293       | 110.2     | 53.8      |

### ◆ 小叮嚀:

1. 研究顯示血漿中鎂的濃度與血壓呈負相關，燕麥、紅豆、腰果皆屬高鎂的食物，對預防高血壓飲食有顯著效果。
2. 低脂奶中所含的鈣質，對於預防高血壓飲食也有顯著的效果。
3. 燕麥中的葡聚醣可降低膽固醇和三酸甘油酯，減少心血管疾病和中風的機率。
4. 燕麥、紅豆皆屬主食類，民眾必須注意食用代換份量。

## 二、水果芝麻南瓜布丁(四人份)

### ◆ 材料:

洋菜粉 3 克  
水 200 毫升  
低脂鮮乳 670 毫升  
南瓜 200 克  
紅砂糖 48 克  
黑芝麻粉 8 克  
奇異果 1 顆

### ◆ 做法:

1. 南瓜去皮蒸熟備用。
2. 水、牛奶與洋菜粉一起煮至快滾(邊煮邊攪，以免底部焦)。
3. 加入蒸熟南瓜。
4. 加入砂糖煮至融化，再加入黑芝麻粉拌勻即可熄火，倒入杯中冷卻完成。

### ◆ 營養成份分析:

|     | 熱量<br>(大卡) | 蛋白質<br>(克) | 脂質<br>(克) | 醣類<br>(克) | 膳食纖維<br>(克) | 鉀<br>(毫克) | 鈣<br>(毫克) | 鎂<br>(毫克) |
|-----|------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 一人份 | 191.94     | 6.87       | 4.66      | 30.63     | 1.66        | 494.98    | 216.86    | 188.53    |

### ◆ 小叮嚀

1. 南瓜含豐富維生素 C、E 及  $\beta$ -胡蘿蔔素、膳食纖維、鉀等，符合得舒飲食有助於高血壓。
2. 芝麻多元不飽和脂肪酸 45%、單元不飽和脂肪酸 40%、飽和脂肪酸 10%，脂肪酸比例優良，利於血脂控制，且芝麻鈣含量豐富。
3. 奇異果含鉀，利體內排掉多餘鈉，有助於降血壓。
4. 因這道點心醣類含量高，糖尿病患需注意食用，整天醣類的攝取量須減少，可以代糖代替紅砂糖。



### 三 南瓜濃湯

- ◆ 材料 (4 人份)
- 南瓜 300 克
- 玉米粒 130 克
- 洋蔥 40 克
- 磨菇 40 克
- 綠花椰菜 120 克
- 低鈉鹽 2 克
- 水 800 毫升



- ◆ 作法

1. 南瓜洗淨、切小塊、蒸熟，再用果汁機加水 400 毫升打成汁。
2. 綠花椰菜切碎、洋蔥切丁片、磨菇切丁備用。
3. 鍋中加水 400 毫升，加入洋蔥、磨菇煮滾後煮出甜味。
4. 加入南瓜汁，起鍋前加入綠花椰菜及低鈉鹽 2g。

- ◆ 營養成分分析 (1 人份) 統一 1 人份

| 熱量(大卡) | 蛋白質(克) | 脂質(克) | 醣類(克) | 膳食纖維(毫克) | 鉀(毫克)  | 鈣(毫克) |
|--------|--------|-------|-------|----------|--------|-------|
| 106.7  | 4.43   | 0.61  | 20.87 | 167.2    | 586.78 | 3.31  |

- ◆ 小叮嚀

1. 使用低鈉鹽，可減少鈉的攝取，有助於控制血壓。
2. 洋蔥是唯一不含鈉的蔬菜，並且其具有特殊風味，在烹調上也能減少鹽的用量。
3. 南瓜和飯同屬醣類較高的主食類，糖尿病患者須減少飯的攝取，以免血糖過高。
4. 以南瓜取代奶油濃湯，能減少脂肪的攝取，而且南瓜含有豐富的膳食纖維 (300 克南瓜含 1.4 克膳食纖維)，膳食纖維能降低血中膽固醇，進而達到控制血壓的效果。

### 四、輕食蔬果春捲

- ◆ 材料 (一人份)

1. 春捲皮 1.5 張
2. 苜蓿芽 10 克
3. 大蕃茄 20 克
4. 小黃瓜絲 15 克
5. 去皮蘋果條 30 克
6. 葡萄乾 5 克
7. 奇異果 20 克
8. 雞胸肉絲 15 克
9. 花生粉 3 克+芝麻粉 1 克
10. 低脂優酪乳 5 克



- ◆ 作法

1. 所以食材洗乾淨
2. 大蕃茄去蒂後切片，奇異果去皮切丁
3. 小黃瓜切絲、蘋果去皮切長條狀，泡鹽水後放一旁備用
4. 雞胸肉煮熟後用手拔絲狀
5. 低脂優酪乳、奇異果丁用果汁機攪打後，與花生粉、芝麻粉充分混勻
6. 將食材平均放在春捲皮上，最後淋上水果優格醬在捲起來切半即可

- ◆ 營養成分分析 (一人份)

| 熱量(大卡) | 蛋白質(公克) | 脂肪(公克) | 碳水化合物(公克) | 膳食纖維(公克) | 鈉(毫克) |
|--------|---------|--------|-----------|----------|-------|
| 208.16 | 9.71    | 3.84   | 33.69     | 3.47     | 35.57 |

- ◆ 小叮嚀

1. 使用多種新鮮的蔬菜水果，減少油脂攝取量，減少油脂攝取量，並增加膳食纖維，且以汆燙的方式烹調肉類，降低動脈粥樣硬化的發生。
2. 除了各式蔬果外，另可使用少量雞肉、魚肉等白肉取代紅肉，提供優質蛋白質。
3. 水果搭配低脂優格作為沙拉醬基底，再添加堅果類以提供不飽和脂肪酸來源，是個低油低鈉的好選擇。

## 『SABCDE』 您今天舒 "壓" 了嗎

彰基體系醫院 鹿東營養師 曾怡萱

繁忙的現代生活，每個人身負的壓力愈來愈重，您是否發現身旁的人，不只是抱怨壓力很大，更可怕的是血壓也破表了呢？

根據 2005~2008 年國民營養調查資料顯示，19 歲至 44 歲青壯年男性的高血壓盛行率約 11.4%，65 歲以上之男性與女性之高血壓盛行率為 55.9% 與 52.3%，也就是二位老年人便有一位是高血壓患者。而最新的 2010~2011 年針對國中生的國民營養調查資料顯示，平均國中男生已有高血壓或有服用降血壓藥物的百分比為 7%，國中女生為 0.5%；其中以國三男生的高血壓盛行率 12%，幾乎和前一次國民營養調查資料中 19 歲~44 歲男性高血壓盛行率不相上下。從近兩次的國民營養調查資料顯示，各年齡層的男性高血壓盛行率都高於同年齡的女性，且高血壓不再是成年人、老年人專有的疾病，連我們社會未來的主人翁，也已身受其害。

除了規律服用降血壓藥物，若能搭配生活型態的改變與飲食療法，可以更有效的幫助我們控制血壓。得舒飲食便是一種高鈣、高鎂、高鉀、高纖維、低飽和脂肪攝取的飲食；強調攝取多種多量蔬菜(5 份蔬菜)水果(5 份水果)、以低脂乳品與少量低飽和脂肪肉品取代低纖高脂多肉的飲食，以達到血壓的有效控制。

台灣高血壓治療指引將國人平日對高血壓應調整的生活與飲食型態，利用一個好記得口訣---「SABCDE」，只要熟記每個代號所代表的意義，就可以簡單的提醒自己對高血壓的管控。各個代號簡單介紹如下：

- A. 「S」即少鹽 **Salt restriction**：飲食中鈉的攝取量不超過 2.4 公克或 6 公克的鹽，可降低收縮壓 2~8 毫米汞柱。
- B. 「A」即限制飲酒-**Alcohol limitation**：建議男性每日最好少於 2 份酒精當量的飲品，女性每日少於 1 份。(1 份酒精當量的飲品相當於 360 毫升的啤酒，相當於 120~150 毫升的葡萄酒，相當於 30~45 毫升的酒精濃度約大於 28% 的烈酒。收縮壓可降 2~4 毫米汞柱。
- C. 「B」即減輕體重-**Body weight**：體重需維持於正常體重，即身體質量指數(BMI)介於 18.5~24.9 之間。每降低 10 公斤體重，收縮壓可降 5~20 毫米汞柱。
- D. 「C」即戒菸-**Cessation of smoke**：抽菸會加重身體自由基的產生，導致血管受自由基攻擊而更易老化。
- E. 「D」即飲食-**Diet**：即持續採取上述的 DASH 飲食，三餐以多蔬菜、多水果、多全穀類、少量攝取低脂肉類、選用低脂肪乳製品與攝取適量堅果類的飲食習慣。收縮壓可降 8~14 毫米汞柱。
- F. 「E」即運動-**Exercise**；每天至少運動 30 分鐘，每週 5 天以上的有氧運動，如：快走、游泳、有氧舞蹈...等。收縮壓可降 4~9 毫米汞柱。

藉由飲食型態改變，採取得舒飲食(DASH diet)可以顯著改善血壓、減少新血管疾病的發生率。所以，平日只要多多提醒自己採用 DASH 飲食與口訣 SABCDE，相信可以有效的提升我們平日對於血壓的控制，遠離高血壓這慢性病的隱形殺手囉~



俗話說得好：家有一老，如有一寶。平時除了需要注意家中長者起居生活之外，其實更應該關心這個”寶”的飲食品質，因為吃得均衡、吃得營養乃是維持健康的不二法門。當有了足夠均衡的營養，才能維持我們身體基本的運作與代謝，減緩身體的退化、體力的流失、增強抵抗力及避免疾病快速惡化等等。

年長者在碰到難以入口(如吞嚥、咀嚼困難)的食物時，往往因此減少進食，長期下來，便會影響身體健康，進而造成活動力與自我照護能力下降，各種疾病於老化便接踵而至。但在準備食物的時候，又常為了要避開三高(高血壓/高血糖/高血脂)問題，還需要同時考慮到製備能力與喜好，一連串的問題便造成年長者進食的意願降低，進而未規律進食或任意的減食，造成營養素攝取不足。所以，我們需順應家中長者個別的需要，製備適合他們攝取的膳食；準備他們方便攜帶的營養品，幫助他們獲取足夠的營養，以維持體力，並增強抵抗力。

因此，總院於100年9月28日在大廳舉辦『老人營養—牙齒不好怎麼吃』的講座。讓民眾認識六大類食物，了解均衡飲食的重要性，並衛教民眾，當家中有進食困難者或年長者，可準備質地較軟的食物，如：燕麥粥、蒸蛋等；以及教導民眾可改善咀嚼困難之膳食製備技巧，如：肉可先前處理成小塊後裹粉烹煮，口感較為軟嫩。並介紹營養補充品之使用技巧，如稀飯添加多卡或補體素90等產品，分別可增加主食類或蛋白質類食物攝取。活動結束，也當場提供民眾試吃「豆漿豆花」，將糖水以低糖或無糖豆漿取代，既可提高蛋白質攝取量(如有慢性腎臟病的患者需先詢問營養師之建議)，也避免攝取過多精緻糖類。最後，再次提醒大家培養良好飲食習慣與身體健康息息相關喔！有興趣的民眾也請別錯過下一場『老人營養—牙齒不好怎麼吃』的講座！

「豆漿豆花」



材料：

1. 低糖豆漿 250ml/杯
2. 豆花 200克  
(針對咀嚼或吞嚥困難者  
與熱量/蛋白質攝取不足者)
3. 紅豆、麥角或燕麥等食材  
煮爛後酌量添加  
(針對主食類攝取不足者)

## 活力營養活動:

### 彰化基督教醫院營養部--100年度活力營養活動

| 講座日期         | 負責營養師   | 主題         |
|--------------|---------|------------|
| 100.12.13(二) | 宋怡芳、賴蓓芳 | 代謝症候群 高血壓篇 |

活動地點:彰化基督教醫院一樓大廳(服務台前)

活動時間: 上午08:30~11:30 (不需報名)

洽詢專線:04-7238595轉7188

免費活動! 歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識!還有意想不到的驚喜!

### 彰化基督教醫院營養部-100年度大廳團衛時間表

|          |                |     |                |
|----------|----------------|-----|----------------|
| 11/30(三) | AM 11:00~12:00 | 謝薰慧 | 老人營養<br>高血壓怎麼吃 |
| 12/30(五) | AM 11:00~12:00 | 楊茱惠 |                |

活動地點: 彰化基督教醫院一樓大廳(藥局前)

洽詢專線:04-7238595轉7188

費用免費! 還有現場試吃、試喝活動唷!

## 歡慶 100 年「活力營養週年慶來囉!!」

**【100/11/01~11/30 週年慶期間，滿額即贈精美小禮物 1 份】**

活力營養產品內容：

- ★ 特殊族群營養品：兒童、成人、體重控制者、長期照護營養品。
- ★ 疾病療養營養品：糖尿病、腎臟病（洗腎前後）、管灌專用營養品。
- ★ 具國家認證之健康食品：血糖、血脂調整；免疫調節產品。
- ★ 保健產品：綜合維他命、腸胃保健、更年期保養、關節保健等產品。
- ★ 體系研發產品：輕飲品系列（輕酵素、輕咖啡）、營養均衡高氮配方、手工餅乾。



請洽彰基活力營養中心—營養師提供您相關營養諮詢服務！

電話：(04)-7238595 轉 7188

服務地點：彰化市旭光路 300 號(彰基急診室旁)