

衛生福利部國民健康署委託計畫

113-114年社區營養推廣中心輔導計畫

— 代謝症候群飲食營養系列簡報 —

「降血壓八招 逆轉高血壓」

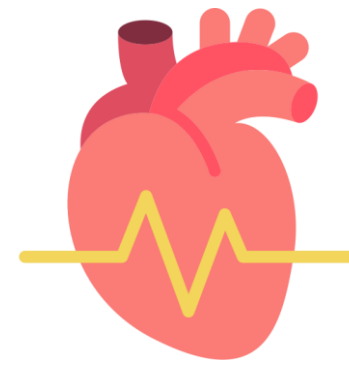
製作團隊：
廖英茵營養師、蘇湘雯營養師
及金惠民副教授等人



國民健康署 © 版權所有請勿任意轉載作商業用途
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



高血壓定義



心臟收縮將血液經過動脈送往全身各個器官，血管壁承受來自血液衝擊的壓力就叫做**血壓**。

心臟**收縮**時，壓力較**高**稱為**收縮壓**
心臟**舒張**時，血壓較**低**稱為**舒張壓**



成人檢查數據標準值與異常值

正常!

血壓不超過

120mmHg/80mmHg



代謝症候群因子

血壓偏高

130mmHg/85mmHg



居家測量
高血壓定義

高血壓

130mmHg/80mmHg



WHO
高血壓定義

高血壓

140mmHg/90mmHg



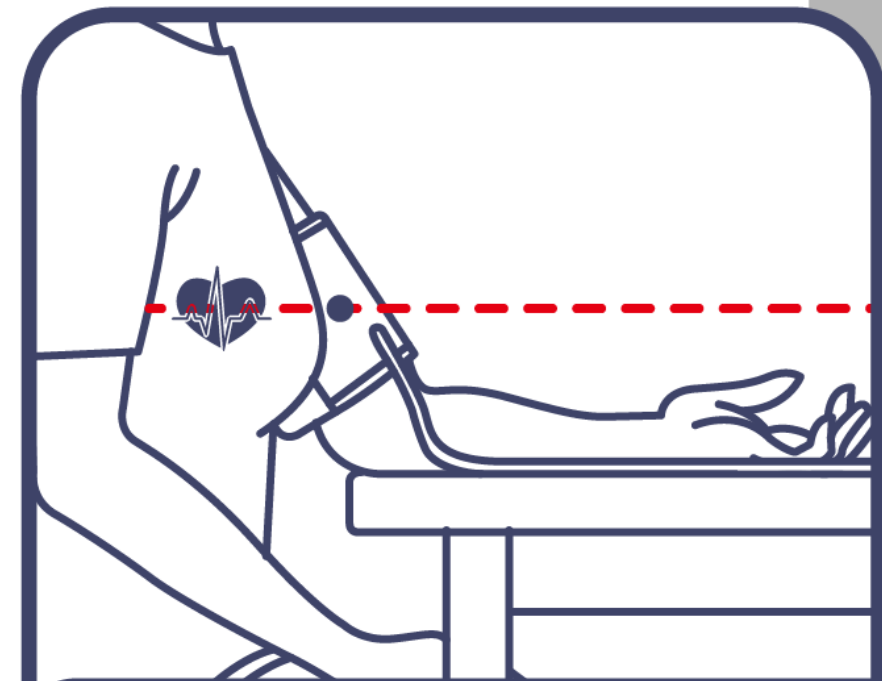
- 依據2022年5月發布『2022年台灣高血壓治療指引』調降血壓定義切點，預估能夠降低25-30%的心血管疾病風險

正確量血壓 + 持續紀錄 = 更健康的生活！



量血壓前至少
坐著休息3、5分鐘

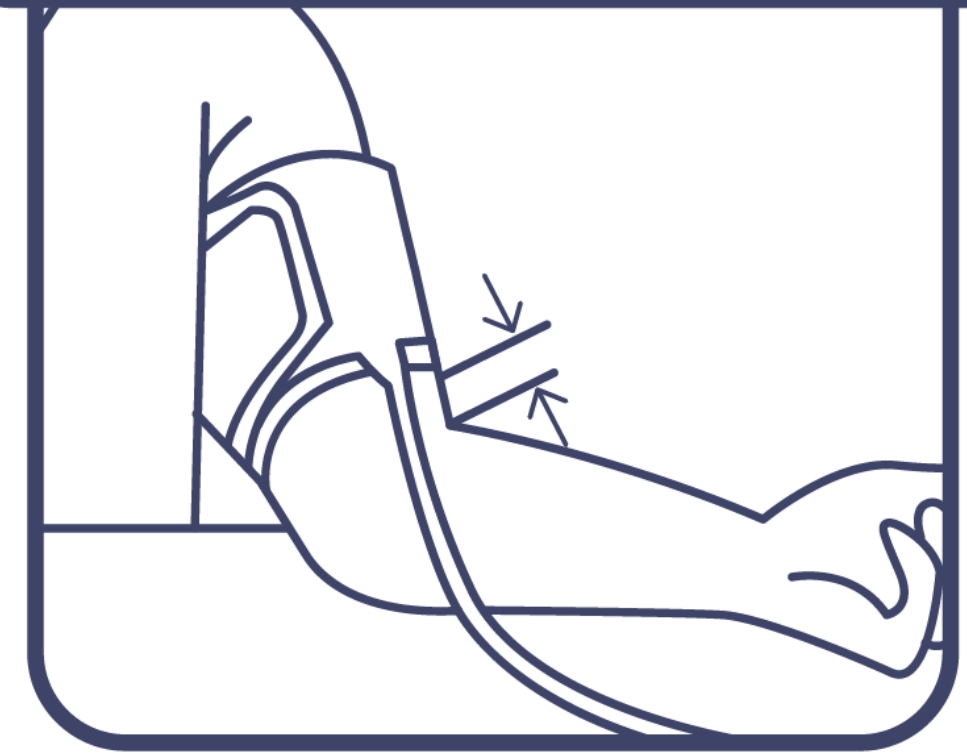
坐在有靠背
的椅子上



壓脈帶的中心點需與心臟同高
(約乳頭上方一點)

盡量脫掉覆蓋在
壓脈帶上的衣服，
避免捲袖子！

壓脈帶綁在裸露的上臂
且離手肘2.5公分以上



選擇有認證的
上臂式電子血壓計

雙腳平放在地面
不要翹腳！



正確量血壓 + 持續紀錄 = 更健康的生活！

📖 記錄血壓**722**(請量量)原則

- ☑️ **7**：連續 連續量測7天
- ☑️ **2**：多時段 起床後及睡前（1小時內）
- ☑️ **2**：2次 每時段量測2次（間隔1分鐘）
- 👉 有症狀時，如：頭暈、心悸等不舒服時記錄

🚫 避免這些情況量血壓！

- 🚫 剛運動完
- 🚫 剛吃飽或喝咖啡
- 🚫 情緒激動
- 🚫 剛洗澡後



高血壓正在殘害您的身體

💡 高血壓併發症

眼睛病變：

視網膜水腫、出血、血漿滲漏等病變，影響視力、嚴重者甚至可能失明。

腎臟病變：

遠處器官因壓力過大產生病變，腎臟內過濾身體廢物的腎絲球受損，導致腎衰竭。

腦中風：腦血管硬化阻塞
腦出血：腦血管破裂出血

心臟衰竭：心臟長期負擔太大，心肌會逐漸增厚且心臟逐漸擴大

**血壓過高造成血管病變

- **心肌梗塞**：冠狀動脈硬化阻塞
- **主動脈剝離**：主動脈承受太大壓力，發生剝離



第一招 控制體重



維持健康體位，有效控制血壓！

- 健康體位 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
- 腰圍男性小於90公分,女性小於80公分
- $\text{BMI} = \text{體重}(\text{kg}) / \text{身高}(\text{m}^2)$



2003 年 JNC 7
(第七次全國高血壓防治教育計畫)

減少 5 公斤體重，可降低收縮壓 4-5 mmHg、舒張壓 2-3 mmHg。



2003 年《高血壓雜誌》
(Hypertension Journal)

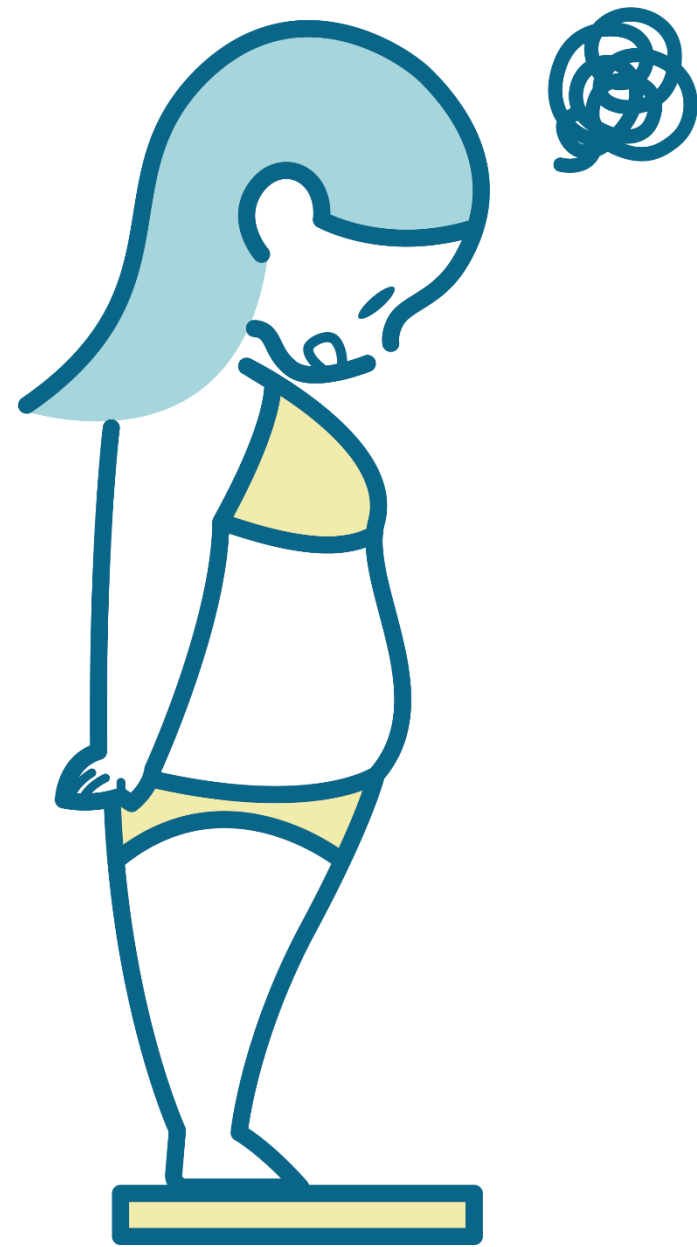
每減少 1 公斤體重，收縮壓可降低約 1 mmHg。



第一招 控制體重



維持健康體位，有效控制血壓！



減重寶典1

(體重控制第一單元 - 肥胖真相大解密-你真的太胖嗎？)



減重寶典2

(體重控制第二單元 - 減重不求人-聰明瘦身，認清減重迷思！)



減重寶典3

(體重控制第三單元 - 職場瘦身生存戰)

第二招 控制鹽分攝取



• 鹽多必失

- 鹽分攝取高的國家，高血壓都非常普遍
- 高血壓患者有30~50%屬於對鹽敏感者

- 每天減少**1g**鹽的攝取可使收縮壓下降1 mmHg
- 對於亞洲人及高血壓族群減鹽效果更顯著

第二招 控制鹽分攝取

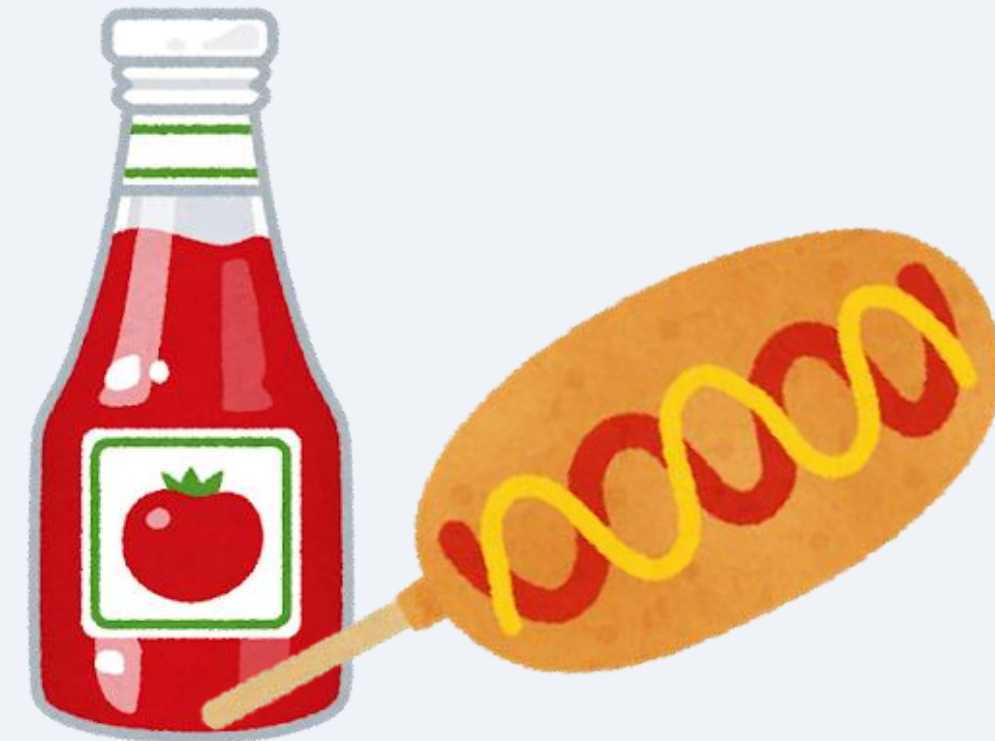


衛生福利部國民健康署「國民飲食指標」建議每日 **鈉攝取量** 應限制在 **2400 毫克**（約 **6 公克食鹽**）以下。

包含



天然食材中
鈉含量



加工食品與調味品中
鈉含量

每天六大類攝取的鈉含量 (1800大卡示範)



全穀雜糧類 3 碗

鈉 60 毫克

(1碗約 20 毫克的鈉)



水果類 2 份

鈉 4 毫克



蔬菜類 3 份

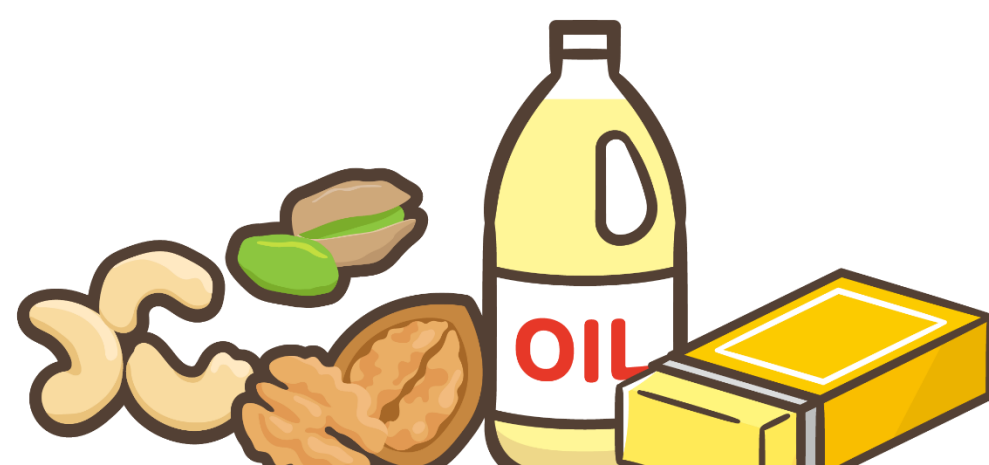
鈉 27 毫克



豆魚蛋肉類 5 份

鈉 125 毫克

(1份約 25 毫克的鈉)



油脂與堅果種子類 5 份

鈉 微量



乳品類 1.5 杯

鈉 180 毫克

(1杯約 120 毫克的鈉)

天然食材來源

總鈉量約 **396** 毫克

約1克鹽



常見料理鹽(鈉)含量



甜味藏有鹽

天然食材鈉不多
調味食品鈉才多

炒飯、炒麵



鹽：4.5 - 6克
(1份約300克)

紅燒肉類



鹽：2 - 3克
(1碟約100克)

湯汁



鹽：1.5克
(1碗約250克)

蒸蛋



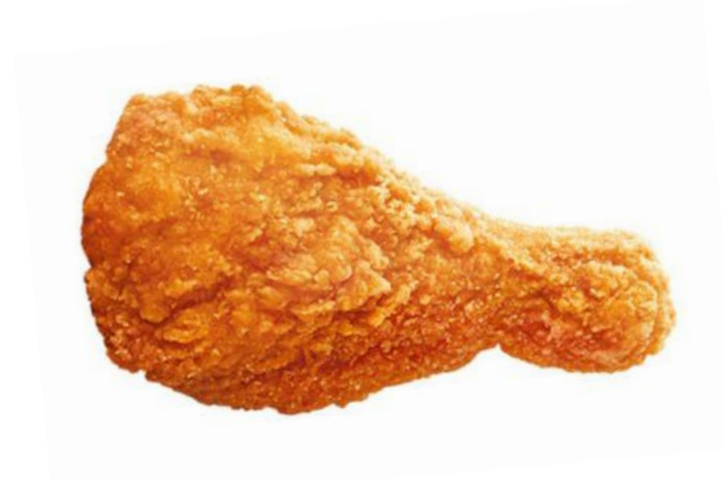
鹽：0.5 - 0.8克
(1份約100克)

漢堡



鹽：3 - 4克
(1份約200克)

原味炸雞



鹽：1.2克
(1塊)

薯條



鹽：0.6克
(小包約70克)

炒青菜



鹽：1 - 1.5克
(1碟約100克)

天然食材鈉不多
調味食品鈉才多

常見料理鹽(鈉)含量

鹽(克)

國人平均每日鈉攝取量：

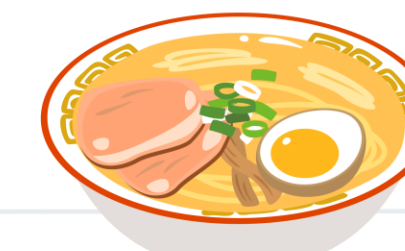
3668 毫克 **約9.17克鹽**

依據2017~2020國民營養大調查 (19~44歲)



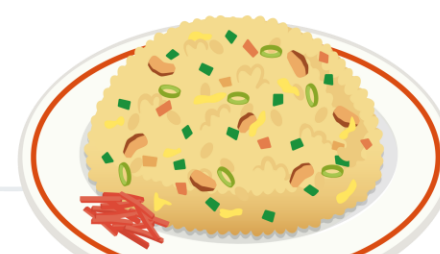
牛肉麵

1碗
鹽**7-9**克



豚骨拉麵

1碗
鹽**9**克(湯底約**7**克)



炒飯/炒麵

1碗300克
鹽**4.5-6**克



泡麵

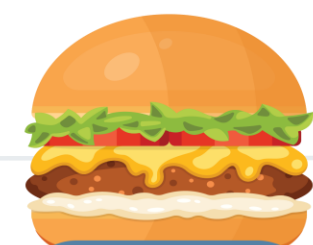
1人份
鹽**3.5-5.5**克

甜味藏有鹽



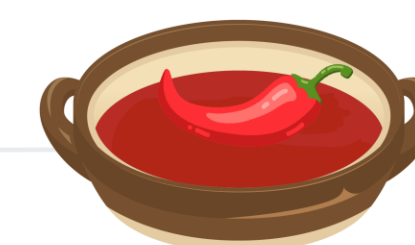
紅燒肉類

1份100克
鹽**2-3**克



漢堡

1份200克
鹽**3-4**克



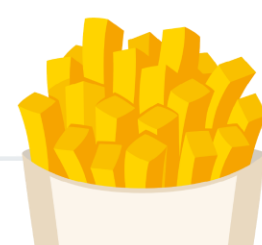
小火鍋湯底(麻辣)

1份400毫升
鹽**3**克



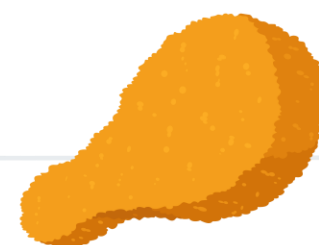
蒸蛋

1份100克
鹽**0.5-0.8**克



薯條

1小包
鹽**0.6**克



原味炸雞

1塊
鹽**1.2**克



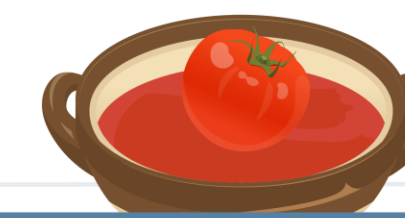
炒青菜

1碟100克
鹽**1-1.5**克



關東煮湯汁

1碗
鹽**1.5**克



小火鍋湯底(番茄)

1份400毫升
鹽**1.5**克

包裝食品停看聽，怎麼**鈉**麼多

天然食材鈉不多
調味食品鈉才多
加工食品鈉最多



營養標示

每一份量 90公克
本包裝含 5份

每份

熱量 410.3大卡
蛋白質 8.4公克
脂肪 20.3公克
飽和脂肪 10.2公克
反式脂肪 0.0公克
碳水化合物 48.5公克
鈉 1584毫克

每單包：

鈉 1584毫克 X 1份 = 1584毫克鈉
(約3.96克鹽)

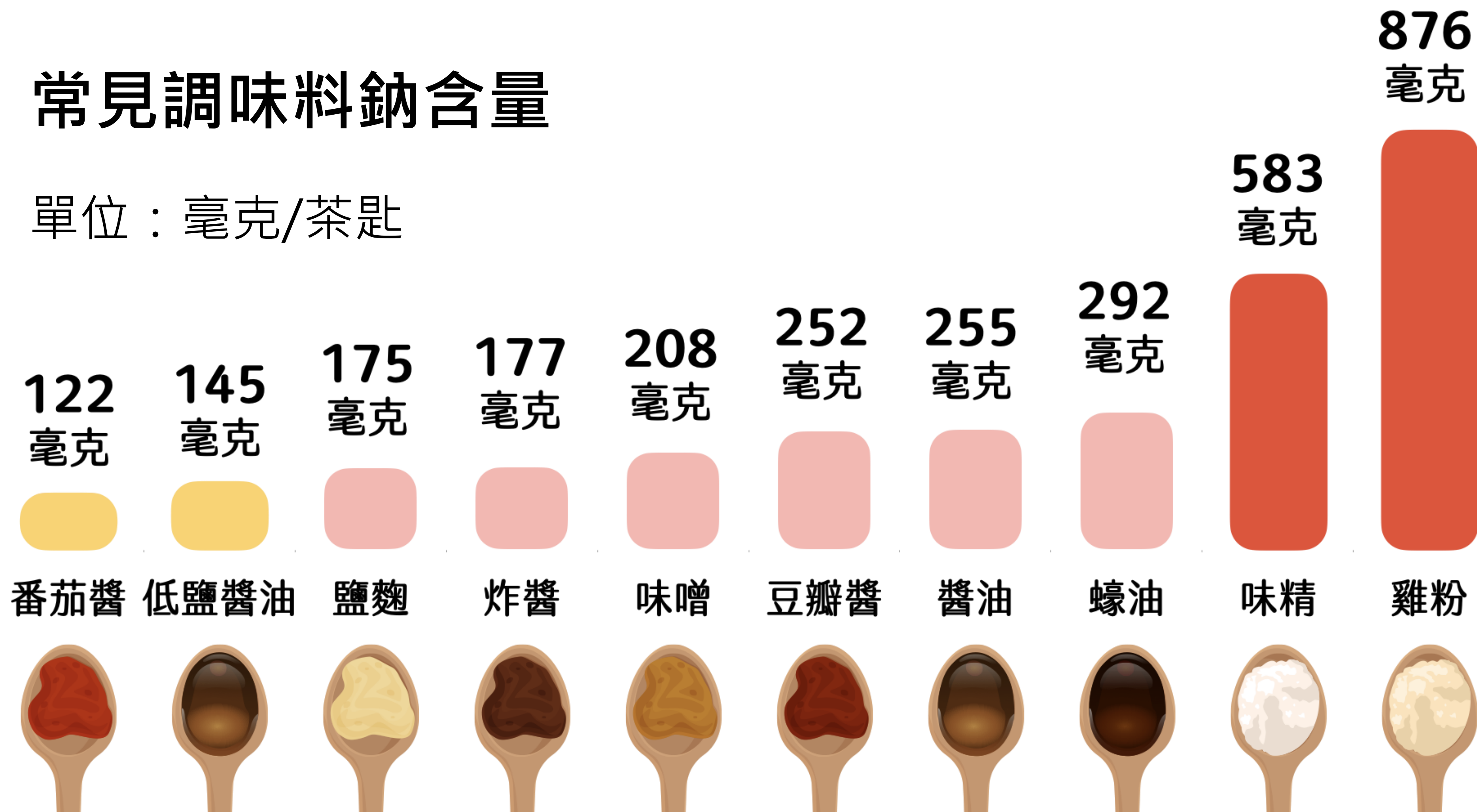
成分	品名：〇〇炸醬麵（五包入）
麵	麵粉、精製棕櫚油、樹薯澱粉、食鹽、醬油、品質改良用劑(碳酸鉀、偏磷酸鈉、多磷酸鈉、磷酸二氫鈉、無水焦磷酸鈉)、羧甲基纖維素鈉、芝麻油、調味劑(L-麩酸鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、混合濃縮生育醇(抗氧化劑)、關華豆膠。
調味油包	豆瓣醬[大豆、小麥、水、食鹽]、精製豬油、精製棕櫚油、調味劑(L-麩酸鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、DL-胺基丙酸、琥珀酸二鈉)、大豆蛋白粒(大豆)、豬肉(台灣)、食鹽、芝麻油、焦糖色素、辣椒粉、味醂(糯米、米麴、果糖、食用醋)、糖、豬肉抽出物[含食鹽、豬油、水、豬肉抽出物、酒精、釀造食醋、食鹽、醬油、L-麩酸鈉、洋蔥、胡蘿蔔抽出物、糖、焦糖色素、香料、琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、關華豆膠、混合濃縮生育醇(抗氧化劑)、甘草粉。
湯包	食鹽、大蒜粒、脫水青蔥、調味劑(L-麩酸鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉、琥珀酸二鈉)。

所有麵製品鈉含量需注意！
每人每天鹽攝取量為6克，約2400毫克鈉
一包就有**1584**毫克鈉，不僅從鹽巴來，還從食品添加物“鈉鹽”來

調味料鈉來比一比

常見調味料鈉含量

單位：毫克/茶匙



調味法寶
天然ㄟ尚好!

蔥、薑、蒜、油蔥酥、香菜、芹菜、柴魚片、新鮮辣椒、九層塔、羅勒葉、胡椒、薑黃、咖哩粉、五香粉、八角、白胡椒、黑胡椒



調味料鈉來比一比

鹽量	其他調味品用量
<p>1公克鹽 (400毫克鈉) = 1/5茶匙鹽</p>	= 6毫升 醬油 (1又1/5茶匙醬油)
	= 3公克 味精 (1茶匙味精)
	= 5毫升 烏醋 (1茶匙烏醋)
	= 12毫升 番茄醬 (2.5茶匙番茄醬)



調味法寶 天然尚好!

蔥、薑、蒜、油蔥酥、香菜、芹菜、柴魚片、新鮮辣椒、九層塔、羅勒葉、胡椒、薑黃、咖哩粉、五香粉、八角、白胡椒、黑胡椒



薄鹽醬油、低鈉鹽、美味鹽

以氯化鉀取代一部份氯化鈉(鹽)，雖然鈉含量低，但慢性腎臟病患者或因藥物導致高血鉀之病友不建議使用!



您還在用鹽讓水果不變色嗎？



浸泡鹽水也會增加鹽攝取喔



只要一小片檸檬或是一點檸檬汁，就能讓水果不變色喔！

檸檬中的維生素C可減少水果接觸空氣後產生的氧化褐變反應。



冰塊，維持低溫也能有效延緩水果氧化效果喔！

鈉很簡單_紅綠燈報你知~

主食類

蔬菜莢豆類

魚肉類

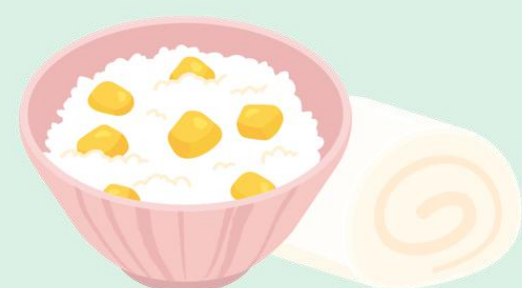
水果類

奶蛋類

調味料

綠燈食物

多食用



全穀飯、雜糧饅頭、
糙米及玉米等



新鮮蔬菜
(但烹調時要注意
調味料裡含的鈉)



新鮮魚肉
及海鮮



新鮮水果



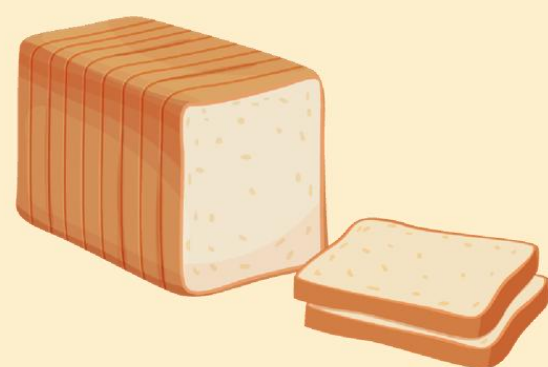
鮮乳、雞蛋



醋、糖、蒜、薑、
肉桂、胡椒、
八角、五香

黃燈食物

少量食用



麵包、白吐司



醃製蔬菜



罐頭魚肉類



乾燥水果



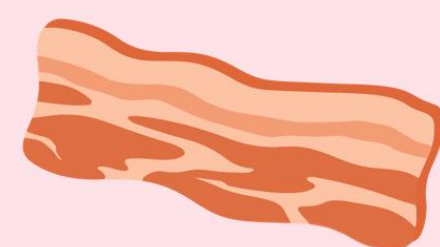
鹽、醬油、味噌、
沙茶醬、芥末

紅燈食物

儘量不吃



泡麵、油麵、麵線
鹹麵包、鹹麵條



煙燻鹽漬
加工肉類



醃製蜜餞、
罐頭水果



加工乳酪



蠔油、魚露、豆豉、
番茄醬、辣椒醬



降低鈉5妙招

選擇新鮮食材



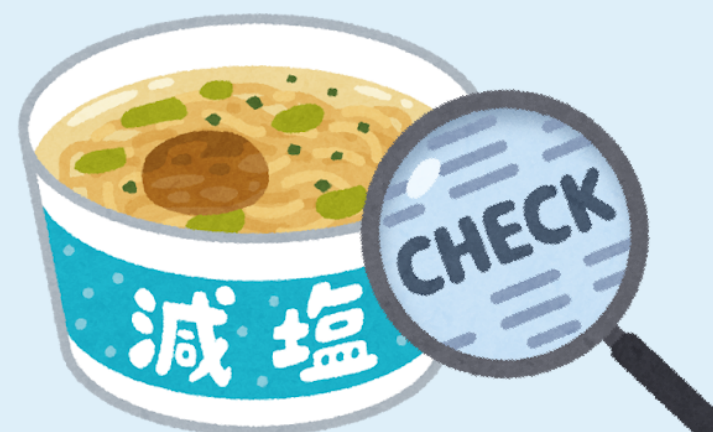
避免加工食品
如：泡麵、火腿、
醃製品

使用天然香料



檸檬、蒜、醋、
香草取代鹽

養成閱讀 食品標示的習慣



選擇「低鈉」、
「無鹽」食品

減少外食頻率

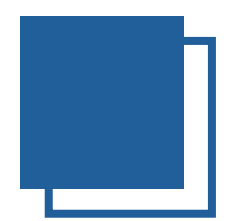


外食通常
鈉含量高
自己煮更健康

少用醬料 與調味料



醬油、火鍋
沾醬、雞精等
都是高鈉來源

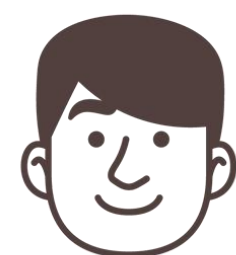


第三招 飲酒要節制

若原本沒有飲酒習慣，就不要開始！
血壓居高不下或已服用控制血壓之藥物，
飲酒量也要儘可能減少！



多少量是在安全範圍內？



2單位酒精當量



1單位酒精當量

1個單位酒精當量，相當於我們常會喝的酒量(如下圖所示)



啤酒



紅/白葡萄酒



陳年紹興酒



米酒



威士忌



高粱酒

酒精濃度

3.5-4%

8-12%

18%

22%

41%

58%

飲酒量

360 c.c (1鋁罐)

120-150c.c

80 c.c

70 c.c

40 c.c

30 c.c

第四招 增加體能活動

運動強度



可以選擇讓您感覺稍微吃力、不能唱歌，但仍可以說話的運動強度，**千萬不能太過於劇烈**

運動時間



 **運動時間充足（至少30分鐘）才有控制血壓的作用**

沒有運動習慣：從15分鐘開始，再慢慢增加到30分鐘。
有運動習慣：至少**每次要維持30分鐘**。

運動頻率



每週至少5~7次，逐漸養成每天都有運動的習慣。

第五招 多吃蔬果降血壓

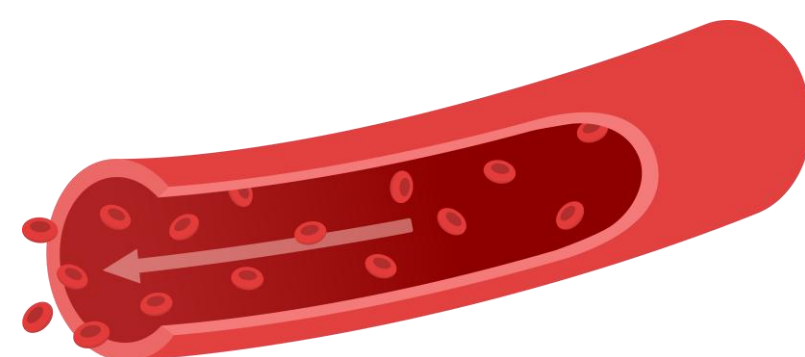
- 研究發現飲食中攝取足夠的**鉀**，有對抗高血壓的保護作用。



鉀有助於**排除**身體過多**鈉**離子，減少高鹽對血管造成的傷害。



- 國民健康署公告Dietary Reference Intake, DRIs第八版 (2022) ，鉀離子足夠攝取量(AI)13 歲以上男性每天 **2800 mg** 及女性 **2500mg**
- 世界衛生組織WHO (2023) 建議成年人每日攝取**3510mg**鉀離子，以降低高血壓及心血管疾病。
- 新鮮食物中如青菜、水果均含有大量鉀，高血壓患者應多攝取。



鉀能使血管擴張，降低血管阻力來降低血壓。

提醒：腎功能不佳、心臟衰竭或使用保鉀型藥物者才須注意鉀的攝取量。



瞭解蔬果降血壓的機轉，多吃蔬果！！

蔬果
有助於減重

每減1公斤體重，
收縮壓可降低
約1 mmHg

水溶性纖維

有助於**減重**！
降低**胰島素阻抗**
而造成的高血壓
(胰島素可使**血管擴張**)

鉀離子

鉀高鈉就低，
可降血壓！
高鈉鉀比會降低
一氧化氮合成，
影響血壓調控中樞
使血壓上升

鎂離子

透過改善血管內
皮功能、調節壓
力反射敏感性和
增加抗氧化活性

植化素

蔬果是**植物化學
物質**和**抗氧化劑**
的重要來源，可
減少氧化壓力而
降血壓

葉酸

對血管內皮功能
有益，研究顯示
可降血壓



您平日的飲食蔬菜/水果量足夠嗎？

19-44歲

45-64歲



蔬菜
達3份

17.6%

26.5%



水果
達2份

5.9%

16.5%



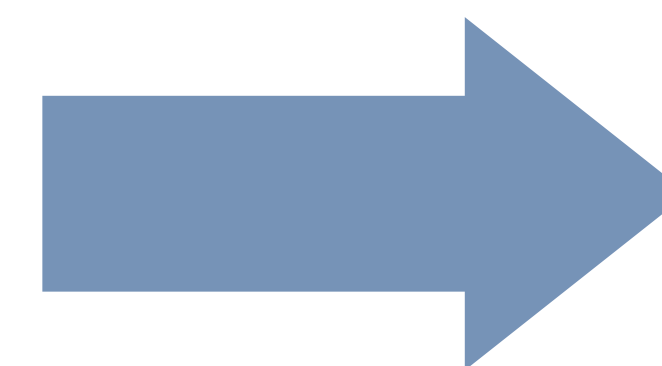
牛奶
達1份

8.1%

5.8%



- 每天吃3-5份蔬菜
- 每天吃2-4份水果
- 每餐至少一份深綠色蔬菜



2017-2020國民營養健康狀況變遷調查



鉀鈉比地圖



鉀鈉比

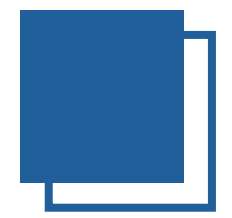
- 高
- 中
- 低
- 相當低

一份餐點鉀含量 (mg)

第六招 鈣質充足可降血壓

- 鈣保持**血管壁彈性**，使血管舒張，攝取不足會使血管收縮造成高血壓。
- 鈣可對抗高鈉所致的尿鉀排泄增加，而鉀離子高可以降血壓。
- 鈣質充足有助於**尿液中鈉**的排出。
- 研究顯示，針對鈣攝取不足族群補充鈣可以改善高血壓，尤其是年輕族群。
- 國人鈣質普遍攝取不足，高血壓個案可養成每天喝一杯牛奶的習慣。





台灣人長期缺『鈣』

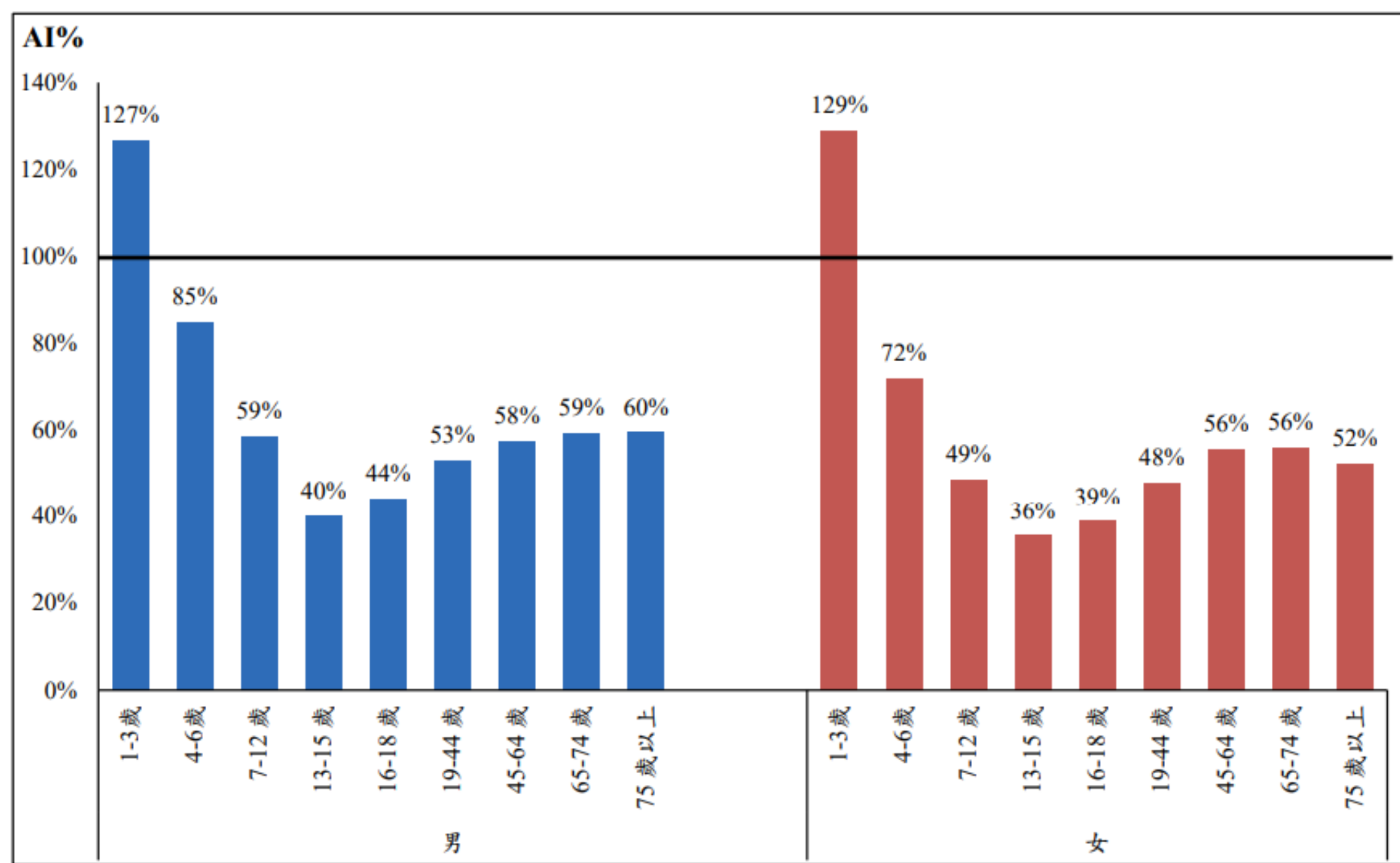


圖 3.4.14 民國 106-109 年國人性別、年齡別之平均鈣攝取量達 AI 建議量百分比^{1,2,3}
¹分析結果經 SUDAAN 加權調整。²65 歲以上高齡長者資料為國民營養健康狀況變遷調查與高齡營養監測資料共同分析，後者屬前者取樣架構內，可視為一完整調查一併分析。³以第八版國人膳食營養素參考攝取量之鈣足夠攝取量(AI)為計算依據。

- 根據近年來國民營養調查，臺灣人不管是兒童、青少年、成人或老人都有鈣攝取不足的營養問題，一般成人每日鈣攝取量未達600mg/dL，老人平均也僅有596mg/dL
- 最高不可超過2500mg/dL

鈣質每日 足夠攝取量(AI)	mg/dL
0~6個月	300
7~12個月	400
1歲~3歲	500
4歲~6歲	600
7歲~9歲	800
10歲~12歲	1000
13歲~15歲	1200
16~18歲	1200
19~71歲	1000

飲食中鈣的來源

應注意！鹽分攝取過多、高蛋白飲食、高飽和脂肪，均會加劇尿鈣流失。

乳品類

每一杯牛奶240mL，
可提供鈣質250mg



深綠色蔬菜

地瓜葉、川七、莧菜、
秋葵、花椰菜、芥藍菜



全穀雜糧

燕麥、麥片、綠豆、
紅豆、糙薏仁、糙米、
鷹嘴豆、花豆



魚貝類

小魚乾、劍蝦、蛤蜊、
蚵仔、蝦皮



豆類及其製品

黑豆、毛豆、傳統豆腐、
豆干、干絲



堅果類

黑芝麻、杏仁果、胡桃、
開心果、核桃

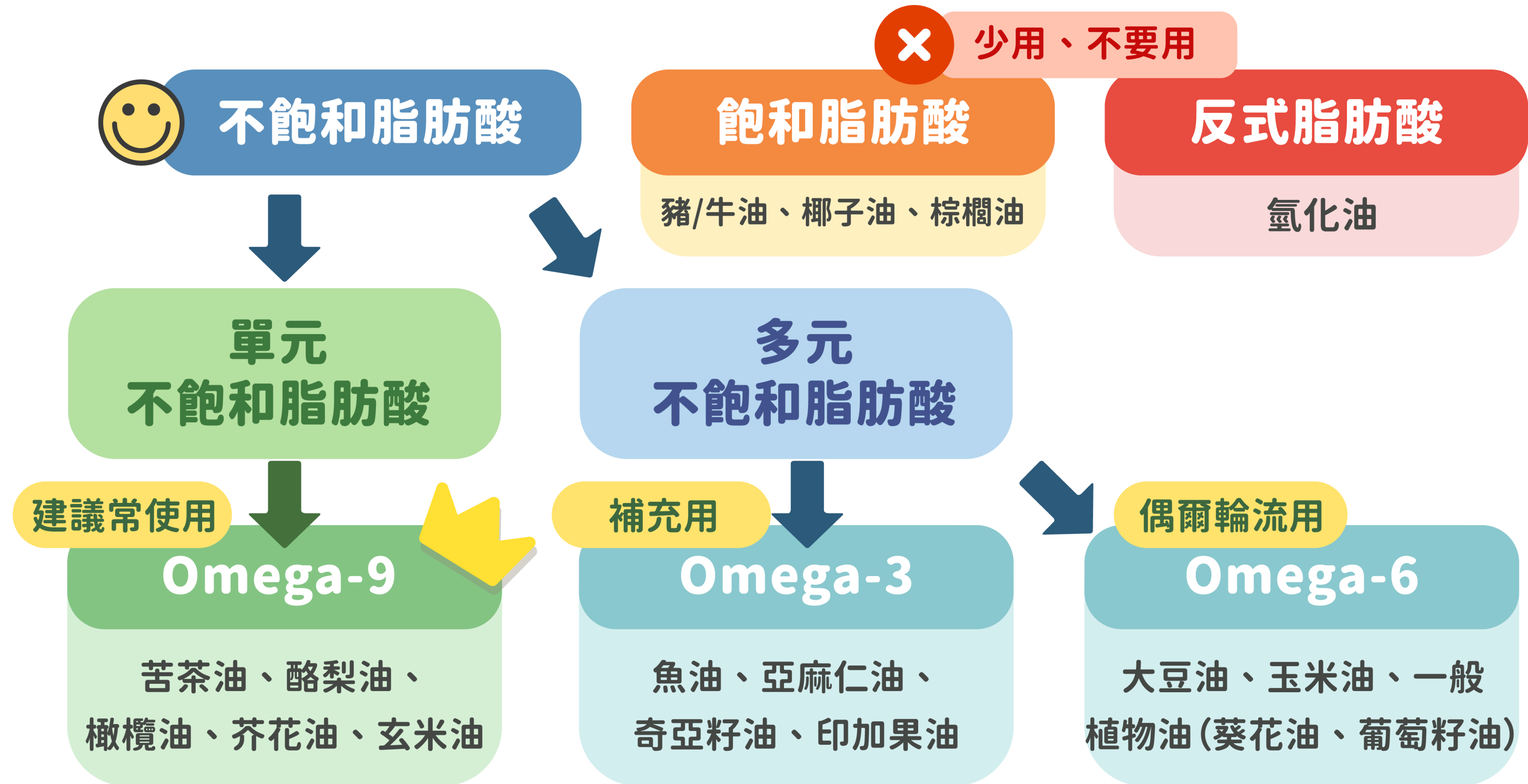


第七招 選對油，用好油

- 總脂肪攝取量尤其是**飽和脂肪**對於血壓的影響甚鉅
- 減少飽和脂肪的攝取
- 少吃高脂肪紅肉
- 注意高油的複合性食品，如香腸、水餃、滷肉飯、月餅、烘培食品等
- 選擇健康的烹調油
 - 常選用橄欖油、苦茶油、酪梨油
 - 少用豬油、牛油、椰子油、棕櫚油
- 少油的烹調方式 蒸、煮、涼拌、炒



了解脂肪酸類別，選擇好油



第八招 得舒飲食 舒緩血壓增健康

- DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
- 多蔬果、低脂乳類、全穀雜糧、核果、多吃魚及雞肉
- 減少鈉、紅肉攝取、飲料、飽和脂肪、甜點零食



↓ 收縮壓11.4mmHg/舒張壓5.5mmHg
↓ 心臟病、中風、周邊血管病變及心衰竭發生率

特點

- 蔬菜、水果、牛奶比一般人攝取量高許多。
- 精製澱粉比一般人攝取量少，強調全穀。
- 乳品選低脂。
- 蛋白質豐富的食物類以豆製品、魚肉、家禽的瘦肉為主，少吃紅肉（豬、牛、羊），蛋（或魚卵/帶殼海鮮）要適量，一天最多不超過半個蛋。
- 核果、種子每天最好都吃約一湯匙。

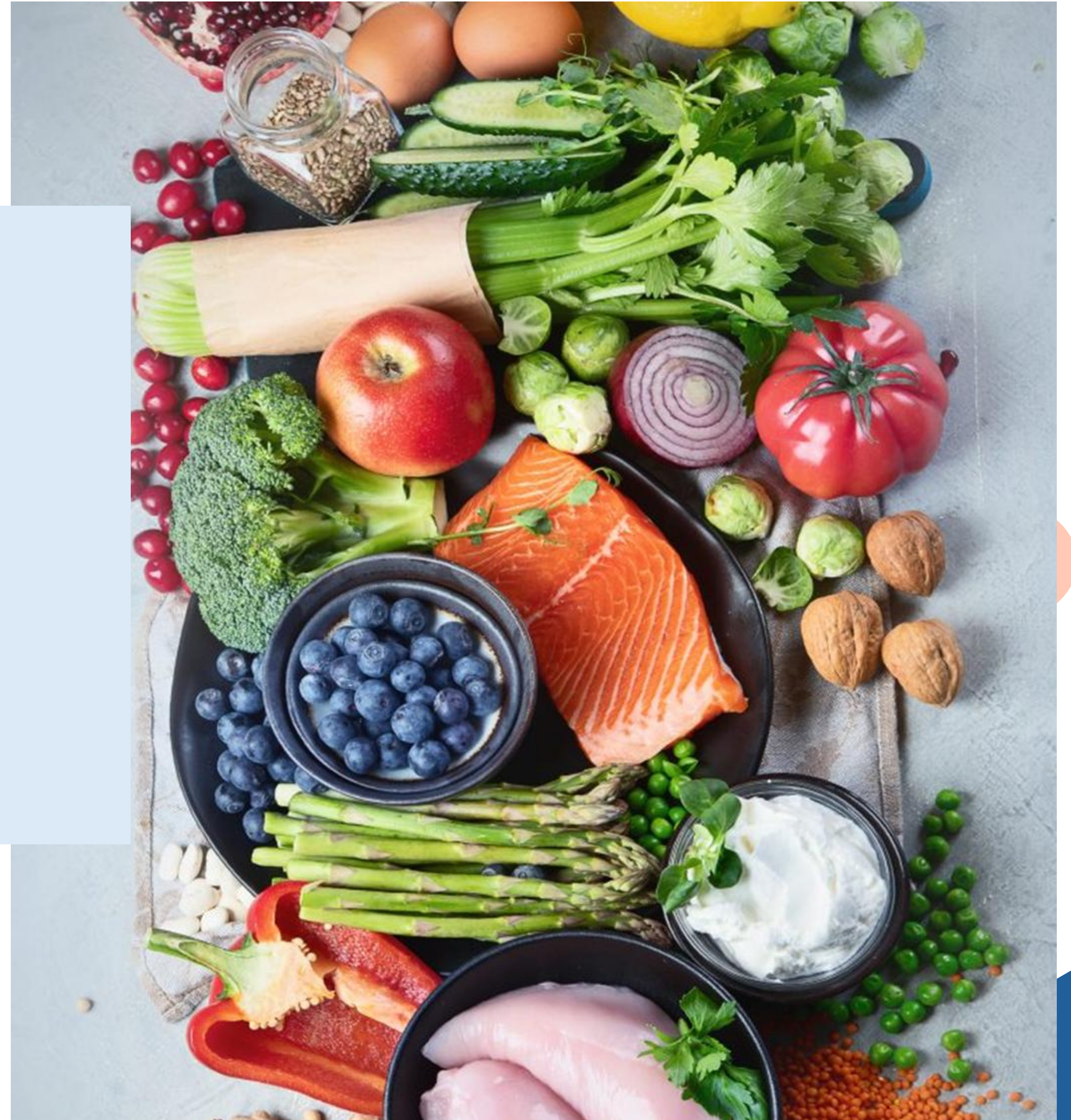


六大技巧在生活中實踐得舒飲食

得舒飲食與一般飲食份數比較表(1650-2500大卡/day)

一般每日飲食指南	得舒飲食一日份數	食物舉例	6大技巧	
全穀雜糧	2.5-4碗	1.5-2碗	全麥麵包、燕麥片、糙米飯、雜糧飯、地瓜、南瓜	以原態全穀雜糧為主達總量的2/3以上，份量比一般飲食少一些
豆魚蛋肉類	4-7份	2-4份	去皮、去油脂，烤、炒、燒、清蒸之各式肉類、家禽及海鮮，如：去皮雞腿、虱目魚柳	豆類優質蛋白優先選 肉類以白肉取代紅肉
蔬菜類	3-4份	調高至5份	蕃茄、(白)紅蘿蔔、莢豆、瓜類、青花菜、菠菜、大頭菜等	深綠色蔬菜每餐一定要有，其他五顏六色多彩更好
水果類	2-4份	調高至5份	各種水果	點心以水果取代就可以容易達成
乳品類	1.5份	調高至2-3杯低脂牛奶	低脂鮮奶、低脂優格、低脂起司	以低脂乳品取代全脂乳品
油脂與堅果種子類	4-6份	核果1-2湯匙	杏仁、花生、核桃、腰果、松子...等	選好油，每天一湯匙各種無調味堅果

想一想？
能舉出三項飲食策略
讓自己的飲食更符合
『得舒飲食』嗎？



分析我的一日飲食

- 寫出早餐的菜色

- 請寫出晚餐的菜色

- 請出午餐的菜色

- 提出我可以做到的三個飲食策略，讓飲食更符合得舒!!

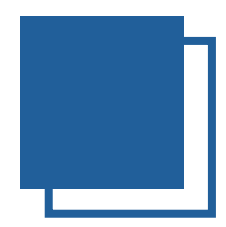
Q：喝哪一種茶可以降血壓？

每天喝1~4杯（240毫升）紅茶或綠茶
可同時降低收縮壓與舒張壓

實證研究顯示可以

↓ 10~15% 心血管疾病造成的死亡、
冠心病、中風、心衰竭等





Q：家裡烹調能改用低鈉鹽來降血壓嗎？

選擇減鈉鹽品攝取鉀離子

減少30%或50%鈉
以鉀離子取代



減鈉含碘鹽

提醒：腎功能不佳、心臟衰竭或使用保鉀型藥物者才須注意鉀的攝取量。

社區營養資源

社區營養推廣中心

提供免費營養諮詢和健康評估

地點：各區衛生所（為免久候請先電話預約）

線上資源

國民健康署「健康九九」網站

提供健康飲食和運動相關資訊（如：[高血壓防治衛教](#)）

健康APP

「健康筆記」、「健康飲食追蹤」等應用程式
協助追蹤飲食和運動習慣

健康社群

加入社區健康促進團體

尋找支持和共同進步的夥伴



每日飲食指南

