

高血壓飲食注意事項

副公共衛生營養師（英國註冊） 吳珮瑜

香港大約有兩成成年人患有高血壓，而年紀越大，患有高血壓的情況越普遍。高血壓沒有明顯症狀，但可引致中風、心臟病、腎衰竭等健康問題。要保持身體健康、防治高血壓，就要保持健康的生活習慣，包括：

1. 保持均衡飲食 - 根據健康飲食金字塔，飲食應以五穀類為主，多吃蔬果（每日要吃三份蔬菜、兩份水果），並進食適量豆蛋魚肉及奶類，儘量少吃油鹽糖。
2. 選擇低鹽飲食 - 應選擇新鮮肉類及蔬菜，避免進食含高鹽份的加工醃製食品，包括燒味、火腿、罐頭、鹹魚、鹹蛋、梅菜、榨菜、即食麵、鹹果仁、話梅、加應子等。
3. 選擇低脂低膽固醇飲食 - 過量的脂肪及膽固醇會加速血管硬化，影響心臟健康。
4. 多吃含鉀質豐富的食物 - 鉀有助預防高血壓及控制血壓。含鉀質豐富的食物包括無核提子乾、菠菜、西梅乾、香蕉等。
5. 限制飲用酒精 - 女士的酒精上限為每天一份；男士為每天兩份。一份約為一杯啤酒或一小杯葡萄酒。
6. 保持適當運動 - 適當運動有助控制體重及減壓，以助控制血壓。
7. 保持體重適中 - 過重會增加患高血壓的機會，亦會令高血壓患者的情況更嚴重。
8. 戒煙 - 吸煙會增加患高血壓的機會，亦會令高血壓患者的情況更嚴重。

鹽由鈉質和氯組成，而一般成年人每天只需2,000-3,000毫克鈉質。以下是常見食物及調味品的鈉質含量：

食物 / 調味品	份量	鈉質含量 (毫克)
食物		
煙肉	一兩 (40克)	638
午餐肉	一兩 (40克)	546
火腿	一兩 (40克)	446
鮮豬肉	一兩 (40克)	29
鮮雞肉	一兩 (40克)	14
調味品		
鹽	一茶匙	2,325
豉油	一茶匙	341
腐乳	一粒	316

大華活動剪影

區議員黃志明帶同多位義工於十二月九日到訪卓健大華護老院獻唱粵曲戲，娛樂一眾院友及家屬。院舍內原來臥虎藏龍，各唱家班與各義工合唱多段折子戲，真可謂聲色藝全！壓軸重頭戲當然是黃議員粉墨登場為大家獻唱一曲「月亮代表我的心」；在中段他更邀請院長卞姑娘一起合唱，頓時把氣氛推上高潮！而活動也在一片喝采歡呼聲中完滿結束。

