



方壓

高血壓是香港人常見的健康問題之一，衛生署就有調查指，十五歲或以上的高血壓患者佔總人口百分之二十七，而七十五歲以上人士就有百分之七十三，從數字上可見其嚴重程度。

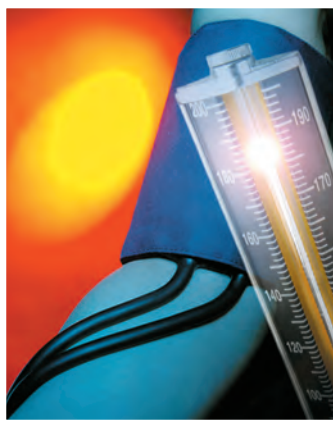
要是沒有正視高血壓問題，可能會導致嚴重併發症，所以第一步可從改變飲食習慣着手，減低風險。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

冬天人人都愛打邊爐，但既油膩又高鈉，不宜多吃。



► 高血壓是很多香港人面對的健康問題。



高血壓從何而來？



▲▼ 酗酒及多肉少菜的飲食習慣都是高血壓成因。



香港人飲食通常多肉少菜，經常出外進食又鹽分甚高，令血管負荷增加，而且每日工時長，甚少時間運動，不少人因而都受高血壓困擾。另外體重增加、吸煙、酗酒及遺傳等都是高血壓的成因。

高血壓是指人的血壓在放鬆的情況下仍處於高水平，美國心臟協會（American Heart Association）去年收緊標準，只要上壓高過130mmHg，下壓高過80mmHg就等於高血壓，而理想血壓則是上壓少於120mmHg，下壓低過80mmHg。

減鈉貼士

控制血壓關乎於鈉質的攝取量。人體每日只需八百毫克鈉，而世界衛生組織建議，每人每日應吸收不多於二千毫克鈉，但以港人的飲食習慣，不少人每日的鈉攝取量都超標。養和醫院高級營養師余思行指出，長期鈉攝取量超標會導致高血壓之餘，更會增加心血管病、腎病及糖尿病的風險。因此患者可採用低鈉的飲食，控制鈉質在二千毫克以下，而不少港人愛吃的炒粉麵飯的鈉質含量都非常高，應盡量少醬汁及進食醃製或加工肉類。大家在選擇包裝食物時，可參考其營養標籤，可以參考以下指引揀選低鹽食物吧。

包裝食物所標明「低鹽」成分的鈉含量

標籤	鈉含量（2012年香港）
無鹽	每一百克/ 毫升少於5毫克
超低鹽	每一百克/ 毫升少於40毫克
低鹽	每一百克/ 毫升少於120毫克

另外，使用調味料也要格外小心，盡量使用天然的材料或低鈉的調味料，因為不少調味料一茶匙的鈉含量已經非常高：

	鈉含量（毫克）
食鹽	每茶匙2323
味精	每茶匙650
豉油	每湯匙902
蠔油	每湯匙492
茄汁	每湯匙167



▲ 每茶匙食鹽就已經含有2323毫克鈉。

減肥降血壓

「每減一公斤體重，血壓就跌一度。」余思行說。肥胖也是高血壓的成因之一，而減重對降血壓非常重要。余思行指，如男士每日攝取一千八百至二千卡路里，女士攝取一千六百或以下卡路里就可以減磅。她提議，減肥最重要是控制糖分及油分，並不是戒吃白飯，注意營養均衡有助提升新陳代謝率；飯後亦可多散步，或每星期急步行半小時二至三次，作為運動。



◀減肥是降血壓的理想方法。

▶控制油分吸收是減肥最重要的一步。



「得舒飲食」(DASH Diet)

若想控制血壓，除了以上建議亦可以依從「得舒飲食」(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH Diet)的飲食模式，得舒飲食的原則在於增加攝取鉀、鎂及鈣質，並多吃蔬果、低脂奶類及纖維，以控制高血壓。得舒飲食以全穀麥為主，需有豐富水果、蔬菜及果仁；肉類方面以瘦肉為主，要少脂肪及紅肉，選擇魚類及去皮家禽亦可，吸收對心臟健康的脂肪，也要少進食甜食及少添加糖分，另外當然緊記減少鹽的攝取量；肚餓時就以蔬果或蛋白質豐富的食物充飢。余思行指，若高血壓人士奉行得舒飲食模式，其上壓平均減幅可達8至14mmHg。◀

「得舒飲食」(DASH Diet) 飲食模式

	每日份量 (1,600卡路里)	每日份量 (2,000卡路里)	食物選擇	每份示範	主要營養
五穀類	6份	6至8份	全麥麵包、糙米飯、燕麥	半碗全穀物飯、麵或麥皮、一片麵包、	能量及纖維
蔬菜	3至4份	4至5份	番茄、菠菜、紅蘿蔔、西蘭花	一碗雜菜沙律、半碗熟菜	鉀、鎂及纖維
水果	4份	4至5份	蘋果、提子、橙、梨、士多啤梨	一百八十毫升果汁、一個中型水果	鉀、鎂及纖維
低脂/脫脂奶類	2-3份	2-3份	脫脂/低脂奶、低脂乳酪、低脂芝士、高鈣豆漿	二百四十毫升奶或乳酪、四十五克低脂或脫脂芝士	鈣、蛋白質
肉/魚類	3-6安士	3-6安士	白肉、魚肉、去皮雞肉	約一個乒乓球大的去皮瘦肉、家禽或魚肉	鎂、蛋白質
果仁	3份	4至5份	杏仁、開心果、花生、紅腰豆、杏仁醬	三分之一杯或四十五克果仁、兩匙種子或果仁漿	能量、纖維、鉀、鎂及纖維



◀宜多進食全穀物食品吸收碳水化合物。

