

高血壓

血壓是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。通常量度壓力是以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位，心臟收縮時的壓力叫收縮壓，通常是 120 mmHg 左右，心臟舒張時的壓力叫舒張壓，通常是 80 mmHg 左右，記錄如下 120/80 mmHg。正常的血壓並不固定，它會隨著不同的活動量或情緒的轉變而略為升降。如睡眠時血壓通常較低，心情緊張時血壓便會上升。高血壓是指當你在休息狀態或放鬆身體時，血壓仍持續高於正常水平。如血壓持續超過140/90mmHg，便屬於高血壓。通常高血壓是沒有病徵，因此高血壓又稱為「沉默的殺手」。高血壓在老年人，飲酒過多的人，糖尿病患者，痛風症患者，腎病患者或家庭成員是高血壓患者較為常見。如果高血壓經多年不理，嚴重者會發生腦血管意外（中風），冠心病，心臟衰竭，腎衰竭或失明。接收檢查是唯一得知是否患上高血壓的方法。

血壓範圍	收縮壓 (mm Hg)		舒張壓 (mm Hg)
正常	120 以下	和	80 以下
偏高	120-139	或	80-89
高血壓			
第一期	140-159	或	90-99
第二期	160 以上	或	100 以上

高血壓飲食

其實每天我們的身體只需要很小量的鹽分或者鈉。但是根據統計，大部份的美國人每天攝取的鹽分平均高達十二至三十六倍。減少每天鹽分的吸收能夠更有效地降低血壓。美國心臟協會建議成年人每天的鈉質攝取量不超過2300毫克，即大約1茶匙的鹽。其實大部份天然和新鮮的食物本身已含有鹽份，但經過加工或醃製的食物的極高含鈉量。另外肉類食物的鈉含量也高，尤其是精製食物如煙肉、火腿、罐頭牛肉、午餐肉等。大家最要緊是避免醃製食物，並且多進食新鮮、天然食物。學習解讀營養標籤，在購物時能懂得選擇健康食品能有效地減少鹽份的吸收。遵循以下的指示：

Salt Free or Sodium Free (無鹽) - 代表產品營養標籤的每一份量所含的鹽份少於五毫克或者不含有鹽份

Very Low Sodium (非常低鹽) - 代表產品營養標籤的每一份量所含的鹽份含有少於或者等同三十五毫克

Low Sodium (低鹽) - 代表產品營養標籤的每一份量所含的鹽份含有少於或者等同一百四十毫克

No Salt Added (無添加鹽) - 代表在產品加工過程中並無再加添加鹽份

Lightly Salted (較低鹽) - 代表在產品加工過程中加添少於百份之五十的鹽份

簡易健康低鹽飲食有辦法

- 在進食罐頭食品前先去水和沖洗
- 在煮食過程中不添加鹽
- 避免冷凍餐盒
- 和您的醫生討論代鹽的可取性

外出就餐小建議

- 可要求餐廳準備無鹽餐食
- 盡量少用鹽瓶，可用醋、檸檬、薑、蒜、胡椒、八角、花椒及各植物調味品如芫茜、九層塔或者黑椒等調味
- 減少採用高調味品例如：芥末，番茄醬，酸青瓜，各類醬汁

食物種類	最佳選擇	應避免的食物
奶類及乳製品	酸乳酪 低鈉芝士或在營養標籤上列名是“低鈉”芝士 限制每天兩杯牛奶	朱古力奶或加工芝士
麵包及穀類植物	無鹽或低鹽的餅乾，爆玉米花 所有沒有額外加鹽的麵包及麵包捲 所有飯，麵和意大利麵	含有無添加鹽的麵包及麵包捲 含有鹽份的小食如薯片，椒鹽脆餅及爆玉米花
肉類，魚，家禽類及其他	無鹽份的堅果，種子，花生醬 新鮮或雪藏肉類，魚類，家禽類及貝殼類 海產 乾豆或豌豆-如用罐頭豆類，將豆放在流水下沖洗並將水排出以減低鹽的份量	用醃，鹽，燻，罐頭等方法保存的食品 例如午餐肉，火腿，香腸，熱狗，叉燒，燒鴨或鵝 含有鹽份的堅果
蔬菜及水果	所有新鮮，雪藏和無添加鹽的罐頭水果 所有果汁 所有新鮮，雪藏和低鈉的罐頭蔬菜	含有鹽份的罐頭蔬菜 番茄醬及醃製番茄 醃製蔬菜例如：韓國，德國，及各種泡菜
脂肪和油	低鈉或無鹽份的牛油，人造牛油，沙拉醬	咸豬肉和熏肉 包裝醬
甜點，糖果，調味品，飲料，及其他	無鹽的香草，香料或幹芥末 檸檬和酸橙汁或大部分的醋	商業糕點 紅燒醬和醬油包括低鈉醬油 味精，雞精