

低鹽食物選擇

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過兩杯	乳酪
肉魚蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	加鹽或燻製的食品，如：火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等；罐頭製品，如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆乾、素雞、花生等	醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆乾、筍豆、豆腐乳、花生醬
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食	蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等；麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁〈芹菜、胡蘿蔔等含鈉較高的蔬菜宜少食用〉	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅乾菜、雪裡紅、筍乾等；冷凍蔬菜，如：碗豆莢、青豆仁等。加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁	乾果類，如：蜜餞、脫水水果、各類罐頭水果及加工果汁
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油等	奶油、馬琪琳、沙拉醬、蛋黃醬
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等；辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少食用	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味噌、芥末醬、烏醋等
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料，如：汽水、可樂等

預防高血壓、動脈硬化的飲食計劃

- 一、五穀根莖類：每日 10-12 份（約兩碗半至三碗飯）
米飯、麵食、燕麥、玉米片、麵包等。粗糙的穀類及麵食比精緻提煉過的主食，更能提供許多纖維質和營養素
首選：糙米、胚芽米、五穀米、燕麥、原味發酵母發酵的麵食及饅頭
- 二、蔬菜水果：每天 5 蔬果（三碟蔬菜兩種水果）
蔬果含豐富纖維質及礦物質與維生素，蔬果中的可溶及不可溶纖維質，礦物質鉀、鎂，維生素 C 等均有降血壓做用
- 三、乳製品：每日 1-2 份
乳製品含豐富鈣質及維生素 D，維生素 D 能幫助鈣質收；鈣質有降血壓作用。乳製品最好選低脂或脫脂且低鹽的產品。
- 四、動物性蛋白質：每日 3-4 份
動物性食物是蛋白質及維生素 B 群、鐵質及鋅的最佳來源。選擇瘦肉，烹調清淡就能獲得動物性食品的好處並去掉膽固醇及過多油脂。
魚肉是動物性食品中含 Omega-3 脂肪酸最多的來源，Omega-3 脂肪酸能稍微降低血壓，並預防血凝塊發生，可降低中風發生率。
- 伍、植物性蛋白質：每週 4-5 份
豆類包括豆子、豆莢、扁豆等，都是低脂且不含膽固醇，

是良好的植物性蛋白質來源。豆類、堅果類和種子類的食物含豐富鎂、鉀及植物化合物及纖維質。這類食物所含油脂多數屬不飽和脂肪酸，能預防冠狀動脈疾病的發生。