

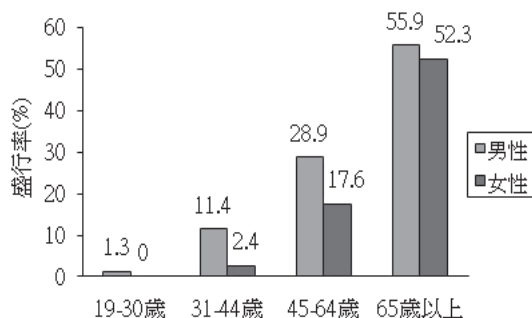
防範隱形殺手——高血壓

—黃淑惠—

二十一世紀危害人類健康的隱形殺手是什麼？高血壓可當之無愧，因為眾所皆知高血壓不會馬上要人命，但會在長期失控下誘發心血管疾病、腦血管病變和腎病變，而這後面三種疾病皆是十大死亡原因之一。

隨著工商社會進步，民眾生活步調越來越快，生活壓力大飲食易疏忽運動也失衡，因此導致罹患高血壓的人日益增加，特別是中高年齡層的罹患率更是可怕。估計到西元 2025 年全世界會有 15 億高血壓病患，約每 3 人中有一人罹患。而目前台灣罹患高血壓的盛行率，中壯年男性（31-44 歲）約 11.4% 但到 65 歲以上就上升到 55.9%。中年女性（31-44 歲）盛行率約僅 2.4%，但到老年女性（65 歲以上）就驟升至 52.3%。幾乎是每 2 位老年人就有一位是高血壓患者。最近的研究顯示高血壓患者越是及早接受治療將血壓控制到正常範圍內越能減少日後罹患心血管疾病的發生，因此幫助高血壓患者在除了藥物治療之外藉著飲食與生活型態的改變來控制好血壓就成為促進國人健康的一大課題。

圖一 2005-2008年年齡別、性別之高血壓盛行率



什麼是血壓？

簡單說就是血液對血管內壁施加的壓力，當心臟收縮使血液以最大力灌進血管時之壓力稱之為【收縮壓】，而當心臟放鬆使血液以減慢流速灌進血管時之壓力就為【舒張壓】，正常的血壓是收縮壓<120 mmHg, 舒張壓<80 mmHg, 若是收縮壓 120~139mmHg 舒張壓 80~89mmHg 則被視為高血壓前期，達到收縮壓>140mmHg 舒張壓>90mmHg 就被視為高血壓了。而高血壓前期代表的是進展到高血壓的速度加快了，因此建議及早進行飲食與生活型態療法，控制血壓效果會更好。

表一 高血壓定義與分類：

分類	收縮壓	舒張壓
低血壓	↓ 90	↓ 50
正常血壓	↓ 120	↓ 80
邊緣性高血壓	120~139	80~89
輕度高血壓	140~159	90~99
中度高血壓	160~179	100~109
重度高血壓	180~209	110~119
極重度	↑ 210	↑ 120

高血壓的可怕：

高血壓之所以被稱為隱形殺手就是它初期幾乎毫無任何症狀，除非定期測量血壓，否則很難被發現。從偶而出現的高血壓、輕度高血壓到中重度高血壓才會感到偶有頭痛、昏眩、後頸部硬痛、肩膀酸痛、耳鳴、視力減退、心悸、流鼻血、手腳麻痺等症狀出現，事實上每增加收縮壓 20

mmHg，或舒張壓 10 mmHg 代表的是得心血管疾病的機率就加倍了。反過來說只要下降血壓 2 mmHg 就可以減少 7% 的缺血性心臟病死亡率和 10% 中風率，由此可知血壓控制的重要性。

引發高血壓的危險因子：

90-95% 的高血壓患者是原因不明的原發性高血壓，其發生被推測與遺傳、環境、飲食都有關，而這種高血壓必需長期控制以預防併發症的發生。

① 體重過重或肥胖

有統計指出體重每增加 10%，血壓就上升 7mmHg 特別是上半身腹部肥胖者比臀部大腿肥胖者影響更大。

② 動物性脂肪攝取過量

過度的動物性油脂攝取會造血脂肪上升，進而引發粥狀動脈硬化，血液流通不易相對血壓就上升。

③ 鈉攝取過高

國人加工品、調味料的過度使用造成鈉的攝取過高，相對鈣、鎂、鉀的攝取不足使得鈉更易積留體內，引發血管收縮血壓因而上升。

④ 壓力過大

工商社會緊湊步調，人體自然分泌腎上腺素以對付外在壓力，而腎上腺素同時會促進血管收縮導致血壓上升。

⑤ 酒精攝取過量

長期性飲酒會引起血壓的上升。其機轉可能是因飲酒會使交感神經活性增加，或血管平滑肌細胞內鈣離子上升，使血管對升壓物質的敏感度增加而造成血壓上升。

⑥ 抽煙

已知尼古丁會促進末梢血管收縮，造成血壓上升，抽煙不見得是造成高血壓的主因，但會使高血壓惡化，影響血壓治療果效。

⑦ 遺傳

若父母皆有高血壓則兒女罹患高血壓機率是 1/3，父母其中之一是高血壓兒女罹患機率是 1/4，因此家族史中有高血壓者宜及早預防除此外，另有 5-10% 高血壓是因罹患其他疾病導致出現高血壓症狀的，此為續發性高血壓，在腎功能衰竭、交感神經異常、內分泌異常、動脈發炎、妊娠毒血症等疾病身上常會伴隨出現，這種多為可治療，及早找出病因及早治療預後較佳。

高血壓之治療

早期發現輕度高血壓者並不須服藥，只需進行生活型態與飲食的改變，包括 1. 減重 2. 增加有氧運動 3. 戒煙 4. 飲食治療（主要減少鈉量攝取）

① 控制熱量

② 低鹽飲食

對於高血壓患者如果可以減少鈉的攝取是可以達到中度降壓的效果，能嚴格減鹽，降壓效果才會更明顯。

③ 多攝取新鮮蔬果提高鉀量可助鈉的排出進而調降血壓。

④ 適量宜飲酒（烈酒 2 小杯、紹興 180 毫升、啤酒 720 毫升）避免血壓上升。

⑤ 限制油脂攝取，特別是減少飽和油脂（豬油、雞油等）可以預防粥狀動脈發生，但多些 $\omega-3$ 脂肪酸食物的攝取，已知 $\omega-3$ 脂肪酸可以有效降低低

密度膽固醇避免血管硬化對降壓有助益。

- ⑥ 避免咖啡因食物與尼古丁的攝入，減少血管收縮的刺激，較易維持血壓恆定。

降血壓的新選擇——「得舒飲食」

傳統的高血壓飲食療法主要著重在減重和減鈉。因為要達到嚴格減鹽才能達到降壓目的，對許多人來說有一定難度。因此為使高血壓患者能選擇一種易做到也更有效的控制血壓飲食療法，營養學界最近推出一種新的飲食法——「得舒飲食」。

得舒（DASH）飲食是美國一個大型臨床研究的簡稱，研究原名是 Dietary Approaches to Stop Hypertension — DASH。它的研究成果非常顯著，在吃 DASH 飲食八周後，可以降低 10% 的血壓。證實了這一套全方位的飲食方式，不但可以降血壓，降血脂肪，減低心血管疾病風險，更可以有利於骨質的健康。因此 2005 年的美國營養飲食建議就將「得舒飲食」納入建議成人飲食修正。2008 年台灣營養學會、動脈硬化學會也開始推廣。

什麼是「得舒飲食」？

得舒飲食就是一種高鉀、高鎂、高鈣、高纖維、豐富不飽和脂肪酸、節制飽和脂肪酸的飲食，它強調清淡飲食但不涉強力減鈉。

原理：

- a. 利用鉀離子拮抗鈉離子的原理達到降壓目的。當飲食中鉀的攝取量提高時將會改變對鹽的敏感度，降低升壓的作用。蔬菜、水果和奶類是鉀的豐富

來源。

- b. 鎂參與身體許多酵素的功能；豐富的鎂，能改善胰島素敏感度，幫助身體血糖的恆定。蔬菜水果是鎂來源之一，此外含麩皮及胚芽的全穀類（像是：糙米、燕麥、麥片、蕎麥）含量也高。
- c. 鈣質可以加強心搏並調整末梢血管平滑肌的收縮，對血壓調控有正向作用。但有研究指出不建議以化合物鈣片作為鈣的來源，以天然高鈣食物補充效果最好。因此奶類、豆製品、深綠色蔬菜、海菜和小魚乾成為最佳選擇。
- d. 膳食纖維阻擋醣類的吸收減少熱能產生，改善胰島素抗性幫助血糖穩定。又包覆膽汁酸加速排出可有效降低血膽固醇，因此對減重、降壓和恆定血糖皆有助益。蔬菜、水果、全穀類和根莖類皆有豐富膳食纖維。
- e. 豐富不飽和脂肪酸可降低血脂肪來避免血管硬化引發高血壓。這些對身體有益的長鏈不飽和脂肪酸主要分佈在種子堅果類（芝麻、核桃、松子、腰果、杏仁等）和各種植物油（橄欖油、苦茶油、芝麻油、芥花油等）。
- f. 節制飽和脂肪的攝取可減少內源性膽固醇的產生，預防動脈硬化減少高血壓的發生。而飽和脂肪主要從動物性肉品、內臟和其衍生的加工食品來（包括利用豬油、奶油製作的糕餅）。

得舒飲食的內容：

得舒飲食和衛生署的飲食指南一樣，包含了六大類食物（蔬菜類、水果類、脫

脂/低脂奶類、豆家禽魚蛋類、五穀雜糧類、油脂及核果種子類），不過分配原則卻不盡相同，選擇的食物種類也有所要求

- 蔬菜、水果、豆家禽魚蛋類要多些，每天蔬菜和水果量需達到 5+5 的份量
- 盡量以全穀類取代精緻主食，才能達到高纖、高鈣、鉀和鎂的量。
- 奶量如同一般建議量但要選擇脫脂奶
- 優質蛋白質最好以豆製品、魚、家禽瘦肉為主，少吃紅肉、海鮮和蛋（特別是蛋黃、魚卵、蟹黃等），以一週三顆蛋或每天半個蛋為宜。
- 每天一小把堅果有益降低血脂肪事實上，堅果類與一般烹調用油是不一樣的，其有特殊營養功效，簡單說明如下：

*防止高血壓 - 由於堅果含有豐盛膳食纖維，能幫助排除體內多餘的鈉，達到降血壓的效果。

*降低膽固醇 - 堅果中的單元不飽和脂肪酸，有利於提高血中好膽固醇的濃度。

*預防心臟病 - 堅果的微量元素和單元不飽和脂肪酸，可防止自由基，使細胞不受傷害，進而保護心血管疾病。

*減少糖尿病併發症 - 堅果富含的抗氧化素可保護細胞，

減少糖尿病併發症。

*抗癌 - 堅果、豆子和穀類作物中的五磷酸肌醇，能阻礙腫瘤部位新血管的形成，有助於防範癌症發生。

*預防攝護腺炎 - 堅果所含的維生素 E 和礦物質鋅、硒，有保健攝護腺功效。

f. 選好的植物油，選對的烹調法

「得舒飲食」建議的用油量很少，因此高血壓患者或高危險群應多選擇烹飪用油少的烹調方式如涼拌、清蒸、紅燒、清燙等，油炸、油煎和油酥作法盡量避免。用油烹調時也選用油質較佳的植物猶如橄欖油、葵花油、芥花油、苦茶油和芝麻油等。

得舒飲食的建議份數：

因為年齡、性別、身材與活動量會左右每個人的營養需求，且每種營養素攝取量均需符合比例原則，因此要進行得舒飲食前宜經醫師或營養師量身打造個人飲食份量分配。台灣董氏基金會為方便民眾推廣使用此飲食，特別整理出一般中老年人適用的得舒飲食建議攝取量表（如下表二）

適用對象	成年女性	老年男性	中年男性	青年男性
每餐飯量	每餐飯半碗	每餐飯7~8分滿	每餐飯9分滿	每餐飯一平碗
熱量	1,500 大卡	1,800 大卡	2,000 大卡	2,200 大卡
全穀根莖類	1 碗半	2又1/4 碗	2又3/4 碗	3 碗
蔬菜類	4 碟	5 碟	5 碟	5 碟
水果類	5 份	5 份	5 份	5 份
低脂或脫脂奶類	1 杯半	1 杯半	1 杯半	2 杯
豆家禽魚蛋類	5 份	6 份	7 份	7 份半
核果種子類	1 份	1 份	1 份	1 份
植物油 *1茶匙約5克	3 茶匙	4 茶匙	4 茶匙	5 茶匙

因為同類食物含有相似營養素是可以相互代換的，因此善用食物代換表將可使得食

表三：食物代換表

全穀根莖類「一碗碗」相當於 糙米飯 1 飯碗 蕎麥麵 2 飯碗 中型芋頭 1 個 玉米 1 根 或 或 或 或 雜糧飯 1 飯碗 糙米稀飯 2 飯碗 蕃薯 1 個 馬鈴薯 2 個 或 或 或 或 綠豆、紅豆 1 飯碗 燕麥粥 2 飯碗 全麥大饅頭 1 個 全麥土司 2 片				低脂或脫脂奶類「一杯」相當於 低脂或脫脂奶類 240cc (一盒) 低脂低糖或無糖優酪乳 240cc 低脂或脫脂奶粉 3 匙		
蔬菜類「一碟」相當於 未煮蔬菜可食部分，約100克 = 煮熟蔬菜一碟 (直徑15公分，約光碟片大小) 或 約大半碗 如各式深綠色蔬菜、各式菇類、綠蘆筍、竹筍、小白菜、花椰菜、胡蘿蔔、番茄				豆家禽魚蛋類「一份」相當於 魚肉 1 兩 (約半個手掌大) 傳統豆腐 1 塊 盒裝豆腐半塊 或 或 或 去皮雞、鴨、鵝肉 1 兩 (約半個手掌大) 清豆漿 1 杯 240cc 豆干 1 片		
水果類「一份」相當於 棒球大小的小型水果 1 個 壘球大小的中型水果 1/2 個 躲避球大小的大型水果 1/6 個 香蕉半根 如桃子、奇異果、火龍果(小) 如檳榔、芭樂、柚子、香瓜 如木瓜、哈密瓜 或 聖女番茄 23 個 或 或 或 或 未加糖鮮榨果汁 半杯 120cc 或 葡萄乾 33 顆				核果種子類「一份」相當於 去殼的核果種子類 1 湯匙，約 10 克 如去殼花生粒、芝麻、核桃仁、腰果、松子、杏仁 其他帶殼的核果種子類 開心果 約 15 粒 南瓜子 約 40 粒 瓜子 約 100 粒		
★將水果切塊裝一平碗，不可擠壓，就八九不離十啦！						

聰明使用「得舒飲食」的小技巧：

瞭解了得舒飲食的原則與內容後，還有些小撇步可以幫助高血壓患者更易上手

- 2/3 以上主食選用全穀根莖類，不一定是糙米，其他如紫米、燕麥、蕎麥、麥片、薏仁、紅綠花豆、地瓜、芋頭、馬鈴薯、蓮藕、栗子、蓮子、菱角、荸薺、山藥等都可取代精白米。如感覺全穀口感粗糙可先少量全穀加白米烹調，待適應後逐步增加全穀比例。
- 蔬果入菜，每日蔬果份量 5+5 (蔬菜 5 水果 5)
 - 餐餐 2~3 樣蔬菜，每餐至少 1-1.5 碗量 (蔬菜一份=熟重 100 公克=半碗飯碗量) 為避免蔬菜太多的感覺，除了葉菜類外可以選擇不同口感的蔬菜。像瓜類滑潤、菇蕈類柔軟多汁、根莖類 Q 軟、筍類有嚼勁等都可相互搭配引發食慾。

物選擇範圍擴大，不僅能吃的健康，更能吃得豐富與美味。

- ② 製備新鮮蔬果汁 (不過濾不加糖) 也可幫助提高蔬果攝取量。
 - ③ 5 份水果 (水果一份=1 個拳頭大小) 建議擺在餐次中間時食用，盡量連皮進食。
 - ④ 蔬果入飯。如：彩蔬毛豆拌飯、鮮筍蒸飯、蘿蔔鹹飯等。
 - ⑤ 建議多選含鉀豐富的莧菜、韭菜、菠菜、空心菜、金針菇、綠蘆筍、竹筍、芭樂、哈密瓜、桃子、香瓜、奇異果、檳榔、香蕉等。
 - ⑥ 如新鮮水果取得不易時可用天然果乾代替水果。如：未加糖葡萄乾。
3. 低脂奶或低脂起司入菜，提高鈣攝入量
 - ① 除了直接喝低脂牛奶外，亦可將低脂鮮乳或脫脂奶粉加入燕麥煮成牛乳燕麥粥。

②將低脂奶加入湯、菜中烹調，如：奶香玉米濃湯、蘑菇奶漿。

(低脂起司覆蓋在蔬菜上焗烤如焗白菜、奶焗花椰等。

(製備蔬果汁也可添加低脂優酪乳

(原味低脂優格加入新鮮水果丁可當點心。

4. 多白肉，少紅肉

蛋白質來源盡量以豆製品及白肉(魚、去皮的雞鴨鵝肉)為主，少吃紅肉(豬、牛、羊肉)和內臟。烹調時盡量把油脂剔除，並多用清蒸、煮、燙、滷、拌等，多和蔬果配搭，如杏鮑菇雞柳、彩椒蒸魚、芒果豆腐等而不是單一種食物烹調。

5. 用好油

(選用各式好油，如：橄欖油、芥花油、葵花油等，取代奶油、豬油、棕櫚油。

(避免反式脂肪的攝取如人造奶油、薯條、奶酥及各式糕餅等。

6. 每天 1 湯匙核果(原味、不油炸、不調味)可當點心可入菜

(將核果加在菜餚、沙拉或灑在飯上。

(選擇含核果種子類的饅頭、土司，如：核桃饅頭、堅果麵包。

(芝麻粉、花生粉可加入牛奶或豆漿中。

◎ 小叮嚀：對糖尿病和慢性腎病患者而言，得舒飲食的使用必需經營養師計算設計份量與食物種類推薦，請勿自行採用。

高血壓之預防：

當然對現在血壓正常者而言，尚不需用到得舒飲食，但是預防勝於治療，及早修正飲食和生活型態將有助於避免高血壓的發生，因此建議

1. 早期檢查，定期量血壓、定期健檢

2. 生活作息維持正常、養成規律運動。

3. 維持標準體重。

4. 避免高鈉、過量飽和脂肪的飲食(每日鹽量低於 10g)。

5. 戒除菸酒

無論是高血壓患者或是正常者，身體力行修正飲食生活並提高運動量都是有益的，期待全體民眾都能即知即行，享受健康生活。

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉

