

高血壓的健康飲食

疾病預防控制中心建議，對於2019 新冠肺炎病毒(COVID-19) 引起的並發症有較高風險的人士(譬如患有高血壓等慢性疾病的人士) 要採取額外措施，去保護他們的健康。以下是一些可以幫助你控制血壓的健康飲食建議。在你開始新的飲食計劃之前，你要先諮詢醫生或營養師。



1 吃水果和蔬菜

- 吃新鮮、冷凍或罐裝的水果和蔬菜。
- 高鉀、鎂和纖維的水果和蔬菜，有助降低你的血壓。它們的含鹽量也低，對你的心臟有好處。

2 注意鹽量

- 保持低鹽攝取量可以保護你的心臟。選擇有「低鈉」、「少鈉」或「無添加鹽」標籤的罐裝蔬菜。把罐裝蔬菜瀝乾並沖洗乾淨，以加倍減少鹽量。
- 避免食用有添加調味料或調味汁的冷凍蔬菜。這些產品通常含有大量額外的鹽。
- 扔掉鹽瓶，儲存乾香草和香料，以增加飯菜的風味。
- 比較不同的產品，並選擇那些在營養成分標籤上鹽(鈉)量或添加糖量較低的產品。許多在貨架上有穩定供應的食品都含有大量額外添加的糖和鹽(鈉)。

3 選擇全穀類食物

- 多選擇全穀類食品。儲存幹的全穀食物，譬如藜麥、糙米、燕麥片(麥皮)和全麥意大利面。把全穀類麵包切成薄片並冷藏在冰箱中，以延長其保存時間。

4 選擇瘦肉蛋白質

- 儲存瘦肉蛋白。譬如罐裝水質包裝的淡金槍魚(吞拿魚)、鮭魚或白肉雞肉(無鹽)。你也可以冷藏瘦肉、家禽或魚類在冰箱中。
- 健康的非肉類蛋白質包括豆腐、豆類(罐裝或乾制)和堅果(果仁)。
- 選擇有「低鈉」、「少鈉」或「無添加鹽」標籤的罐裝豆。瀝乾並沖洗乾淨，以加倍減少鹽量。

有些食物可能較難找到，有些食物可能價錢太貴。但你可以盡你所能去善用你能夠找到的食物。

