屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
腦血管疾病患者飲食指導

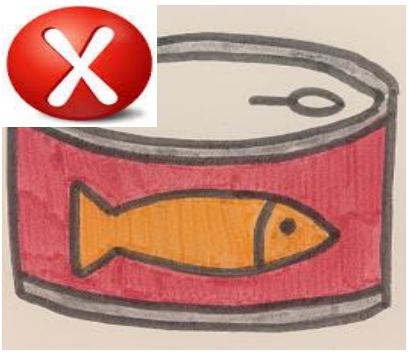
編　　號	ND 內-035
製訂日期	2003.11
八修日期	2026.02



一、腦血管疾病常合併有高血壓，
建議您減少飲食中鈉的攝取量
，增加鉀、鈣的攝取量。

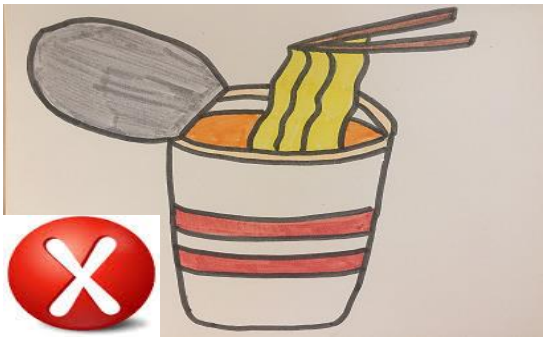
二、鈉—鹹味的來源，是食用鹽的主要成份。
除了食用鹽，鈉還存在許多調味品中。預防高血壓，建議您減少下列食品之食用：

1. 蛋豆魚肉類：火腸、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆、肉醬、各式罐頭、炸雞等。

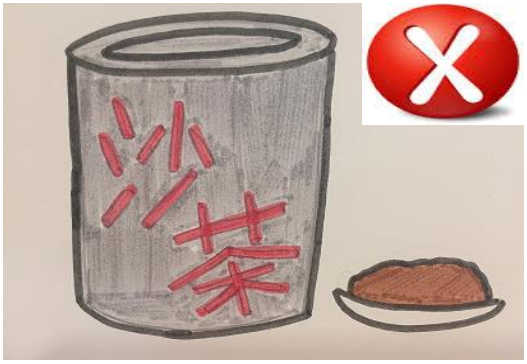




2. 麵包、蛋糕及鹹甜餅乾、奶酥、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
3. 油脂類：奶油、瑪琪淋、沙拉醬、蛋黃醬等。



4. 蔬菜類：醃製榨菜、酸菜、醬菜、豌豆莢、青豆仁及各種加鹽的加工蔬菜汁和蔬菜罐頭。
5. 水果類：蜜餞、脫水水果及各類加鹽的罐頭水果和加工果汁。
6. 調味品：味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。





7.其他：雞精、牛肉精、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料。



三、鉀—有助於血壓的控制

1. 新鮮食物中蔬菜、水果均含有大量鉀離子應多攝取。
2. 腎功能不好者不宜使用高鉀食物。

四、鈣—預防骨質疏鬆又能降血壓

1. 牛奶及乳製品為鈣質最好的來源，建議每天最好飲用一杯(240cc)。
2. 小魚(連骨進食)、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等，都是鈣質的食物來源。

五、低鹽烹調（如何食之有味？）

1. 選擇新鮮的食物。
2. 強烈風味蔬菜的利用—選用具有特殊風味的蔬菜(如：青椒、蕃茄、洋蔥、香菇、九層塔等)和味道清淡的食物一起熟煮，如蕃茄炒蛋。
3. 油脂的利用—利用蔥、薑、蒜等，經沙拉油爆香後所生的油香味來增加食物的可口性。
4. 酸味的利用—在烹調時，使用檸檬、鳳梨、柳丁汁等各種酸味，來添增加食物的味道。
5. 採用易保持食物原味之烹調方式。
6. 中藥材與辛香料的利用—使用當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及肉桂、五香、八角、花椒等辛香料，可以減少鹽量的添加。



7. 低鈉調味品的利用—使用含鈉量較低的醬油或食鹽來代替調味，但須依照營養師指導使用。

六、含蛋白質與纖維質的食物選用:

1. 蛋白質的來源：請多選擇魚類、雞鴨、豆類及其製品。
2. 選用富含纖維質的食物：如未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。

七、減少食物中油脂量，飽和脂肪酸及膽固醇的攝取：

1. 飲食不可太油膩：避免油炸、油煎或油酥的烹調方式，少吃含油多的食物。
2. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如花生油、菜籽油、橄欖油、大豆油、玉米油、葡萄籽油、胡麻油等)；少用飽和脂肪酸含量高者(如豬油、牛油)，烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌等方式。
3. 少吃膽固醇含量高的食物：如內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
4. 每人每日的烹調用油，最好不要超過 2~8 茶匙，肉類總攝取量不要超過 5~7 兩。

※諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【腦血管疾病患者飲食指導】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點。

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

□ 完全了解　□ 大致了解　□ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日