

高血壓蔬食食譜

配菜（一）：黑麻鮮蔬

南瓜可促進血液循環。秋葵、黑芝麻含礦物質可降低血壓！

材料：南瓜一大塊、秋葵 10 根、芝麻醬。

作法：南瓜切小塊蒸熟、秋葵以滾水川燙後快速撈起。將南瓜與秋葵放入碗中，淋上芝麻醬即可。



配菜（二）：黃豆咖哩

咖哩粉可以代替少許鹽，有增強抵抗力，修復身體的功能。

材料：1/4 杯蒸熟黃豆、半條胡蘿蔔與西洋芹（切塊）

作法：開小火，將橄欖油與薑絲放入鍋中炒熱，放入蔬菜。依個人喜好加入適量的水與咖哩粉。水滾後再加入黃豆，蔬菜軟了即可關火。

注意：若您患有腎臟病或糖尿病，務必與營養師討論，將以上食譜做調整後再運用。



慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

守護生命·守護健康·守護愛

<http://www.tzuchi.com.tw>

慈濟醫院營養諮詢門診專線

花蓮 03-8561825 轉 13088、13089

大林 05-2648000 轉 5111、5112

臺北 請掛營養門診

臺中 04-3606-0666 轉 4050、4051

關山 089-814-880 轉 9（總機轉接）

玉里 03-888-2718 轉 9（總機轉接）

相關素食書籍

1. 素食健康地球與心靈出版社：經典雜誌

作者：林俊龍

2. 吃好心臟病

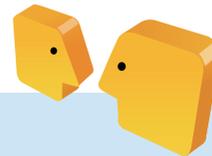
出版社：天下文化

作者：林俊龍

更新日期：8/3/2015

作者：陳婷鈺營養師

審核：林惠敏、江佳真營養師



打敗無形殺手 高血壓

高血壓：140/90 mmHg 以上

正常血壓：120/80mmHg 以下



慈濟醫療志業

E9P2672259-03

飲食建議

高血壓除了跟飲食、運動、年齡與基因有關係，心情與壓力也有很大的影響力。培養放鬆的心情，利用休息時間，閉目養神對控制血壓也有無比的幫助。

多用香辛料

鹽分攝取過多是引起高血壓的原因之一，如：醃漬品、滷味、鹽酥雞、罐頭、調味料與湯品。

盡量以天然的香辛料取代醬油、鹽，如：香菜、薄荷、九層塔、胡椒、香茅、紫蘇、馬告、咖哩粉。也可多利用醋與檸檬提味。

蔬食飲食取代肉類

台式飲食含許多醃漬的肉類，鹽分高，容易讓血壓居高不下。

蔬菜、水果、堅果、豆類就算不加大量的醬油或鹽，仍風味十足，而且含有高劑量的抗氧化物、礦物質、鉀離子，可以維持正常血壓。



飲食建議

慢慢增加運動量， 每天____分鐘開始

靠運動來降低血壓其實是最有效的方法！

每天 30~45 分鐘的有氧運動，要會喘才有效喔！

例如：飯後走路、游泳、太極拳、瑜珈。



以茶代酒

喝酒過多容易導致肥胖，也讓血壓升高，非戒不可。



戒菸門診

抽菸結合高血壓會導致血管硬化，提升心臟病、中風的機率。



	X：容易引起高血壓	O：幫助維持正常血壓
主食	白飯	糙米飯*
配菜（一）	椒鹽豆腐	烤杏鮑菇
配菜（二）	乾扁四季豆	黑麻鮮蔬*
配菜（三）	牛肉咖哩	黃豆咖哩*
湯品	酸辣湯	腰果苦瓜湯
點心	霜淇淋	水果

* 附食譜與療效

主食：建議用糙米飯取代白米。糙米含豐富的纖維質、維他命B群、蛋白質，可以調整血壓。若患有糖尿病，還可減緩血糖上升的速度

