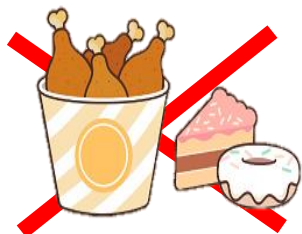




## 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 腦血管疾病患者飲食指導

編號	ND 內-035
製訂日期	2003. 11
九修日期	2023. 06

一、腦血管疾病飲食重點：高血壓、糖尿病、高血脂的控制，建議您減少飲食中鈉的攝取量，增加鉀、鈣的攝取量。



少油、少鹽、少糖



不吃加工食品



多纖、多蔬果



多穀類及蛋白質

圖出自於每日健康

二、鈉—鹹味來源，食用鹽的主要成份，存在許多調味品中，攝取過量的鈉，容易引起血壓上升，建議您少吃下列食品：



食鹽



香腸



滷味



滷肉

不



泡麵



精緻甜點



麵包



各式調味醬



圖出自於新圖網、熊貓辦公

三、鉀—有助於血壓的控制，新鮮蔬菜、水果均含有大量鉀離子應均衡攝取，但腎功能不好者不宜使用高鉀食物。



奇異果



菠菜



香蕉



酪梨



紅蘿蔔



番茄



毛豆

圖出自於亞尼活力

四、鈣—預防骨質疏鬆又能降血壓，豆製品、牛奶及乳製品為鈣質最好的來源，建議最好飲用一杯/天(240cc)。小魚(連骨進食)、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等，都是鈣質的食物來源。



牛奶或優酪乳



小魚乾或蝦米



各類堅果、杏仁



豆製品

圖出自於圖怪

五、怎麼吃得健康有滋味？(低鹽烹調)

健康的色香味俱全：

- 1.新鮮的食物，採用易保持食物原味之烹調方式
- 2.利用辛香料
- 3.運用強烈風味蔬菜



六、含蛋白質與纖維質的食物選用：

- 1.蛋白質的來源：魚類、雞鴨、豆類及其製品。
- 2.富含纖維質食物：豆類、蔬菜、水果及全穀類。

※諮詢電話：08-7368686 轉\_\_\_\_\_

屏基關心您 祝您早日康復

