⮞고혈압의 식사요법 - 제목입력

## ⯈ 고혈압이란 ?

혈압이 지속적으로 상승되어 있는 상태. (160 / 95 이상) 특별한 자각증상이 없더라도 뇌졸중, 사망 을 일으킬 위험이 있으므로 평생관리가 필요합니다.

염분은 왜 혈압을 올릴까요?

소금의 주성분인 나트륨(Na) 이 혈압을 올리므로 소금의 섭취량을 줄이라는 것. 소금을 많이 먹어서 혈액 내의 나트륨이 높아지면 물을 같이 가지려는 성질로 인해 혈액의 부피가 커지고 혈관은 압력을 더 크게 받는 것입니다

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **식품명** | **중량(g)** | **눈어림치** | **경한 고혈압 (140-159/90-99)** | 소금 5g /일 |
| 소금 | 3 | 1ts |
| 진간장 | 5 | 1ts |
| 우스터소스 | 5 | 1ts | **중등 고혈압 (160-179/100-109)** | 소금 3.5-5g/일 |
| 된장 | 7 | 1ts |
| 고추장 | 7 | 1ts |
| 마요네즈 | 4 | 1ts | **심한 고혈압 (180-209/110-119)** | 소금 3.5g/일 이하 |
| 토마토케첩 | 5 | 1ts |
| 마가린, 버터 | 4 | 1ts |

## ⯈ 골다공증이란?

뼈 속이 엉성해지고 골량이 적어져서 가벼운 외상에도 골절이 되는 상태로 뼈가 극도로 약해져 있는 경우. 특히, 폐경 이후의 여성에게 흔한 질병.

\* 칼슘 함량이 높은 식품

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **식품명** | **어림치** | **칼슘 함량** |
| 우유 | 1컵 | 200 |
| 야구르트 | 1컵 | 240 |
| 아이스크림 | 1스푼 | 130 |
| 치즈 | 5장 | 613 |
| 순두부 | 1/2컵 | 120 |
| 두부 | 1/4모 | 181 |
| 뱅어포 | 7장 | 1056 |
| 중멸치 | 11/4컵 | 1290 |
| 평균 |  |  |

작성자 :