



配菜 (二)：黑芝麻秋葵、南瓜

作法：南瓜切塊，放入電鍋蒸熟。秋葵用水洗淨。放入滾水裡，快速撈起。淋上芝麻醬即可。

功效：南瓜有維生素 A 與 E，可以維護血管細胞，促進血液循環。秋葵含鉀，是可以有較降低血壓的礦物礦。黑芝麻含有鈣，也是可以降低血壓的營養素。一起吃，效果更佳。

配菜 (三)：樹豆咖哩

(其他豆類也可以，如雪蓮子豆)

作法：將胡蘿蔔、芹菜洗淨，切塊。開小火，將橄欖油與薑絲放入鍋中炒熱後，放入所有的蔬菜。再依個人喜好，加入適量的水與咖哩粉。等水滾後，再加入樹豆。煮至蔬菜軟了即可。

功效：樹豆是很好的蛋白質來源，也可用其他豆類代替，如雪蓮子豆。咖哩粉包含許多香辛料，可以代替鹽調味，更有氧化的作用，預防疾病，增加抵抗力。

點心：黑糖薑汁

材料：薑 10~20g(依個人喜好)、醬油膏(半匙)、黑糖(一匙)、溫開水(一匙)

作法：把薑磨成碎泥，再將其他的食材全部混在一起，拌勻即可。



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>

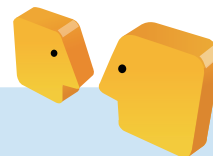
慈濟醫院營養諮詢門診專線

花蓮 03-8561825 轉 3088、3089
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

《素食健康地球與心靈》
出版社：經典雜誌 作者：林俊龍
《吃好心臟病》
出版社：天下文化 作者：林俊龍

單張更新時間：2014.12.01



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
選一個最容易剔除的壞習慣，從這裡開始



慈濟醫療志業

慢慢增加運動量，每天____分鐘開始

靠運動減低體重，能最有效的降低血壓。目標是每天至少 45 分鐘的運動。利用零星時間運動，是可以幫助您輕鬆達到運動量的，例如：

1. 早、中或晚餐後走路。
2. 車停遠一點，走路上班。
3. 廣告時間跳繩，或看電視時，跑跑步機、騎腳踏車。

每餐蔬果量，達到一半以上

蔬菜水果可以降低血壓，它們能修復受傷的血管，達到預防血管硬化跟腦中風的效果！除此之外，高血壓的人要避免吃太多動物性食物（肉、奶類），因為這些食物有比較高的脂肪、膽固醇，阻塞血管喔，所以要少吃。可參考背面的食譜。

從今天起，一天限制____ mL、杯

(選一個單位)

常喝酒會讓血壓升高，酒容易導致肥胖，而肥胖又是造成高血壓的一個因子。環環相扣，不能不戒！



戒菸門診：日期_____

抽菸會傷害血管，再加上高血壓，血管會硬化，罹患心臟病、中風的機率更高。報名戒菸門診是第一步！

可利用以下表格做記錄，回診追蹤

	第一週	第二週	第三週	第四週
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				

降低血壓食譜

	一般飲食	降低血壓飲食
主食	白飯	臺灣紅藜糙米飯
配菜(一)	炸花枝丸	烤杏鮑菇
配菜(二)	油炒青菜	黑芝麻秋葵、南瓜
配菜(三)	牛肉咖哩	樹豆咖哩
湯品	薑絲蛤蜊湯	腰果苦瓜湯
點心	霜淇淋	黑糖薑汁番茄



主食：臺灣紅藜糙米飯

作法：一杯糙米，洗淨，加入水，泡 3 小時（喜歡鬆軟，建議泡半天以上）。水瀝乾後，加入 2/3 杯臺灣紅藜，加入兩杯水，放入電鍋，炊熟即可。

功效：含豐富的纖維質、維他命 B 群、蛋白質，不僅可以調整血壓，更能減緩血糖上升的速度。

湯品：腰果苦瓜湯

材料：腰果 25 顆、山苦瓜一條，切圓段，再切對半、薑片少許、水 2,500 c.c、香料。

作法：把薑、腰果放入水中加蓋煮沸，加入苦瓜，轉小火，蓋鍋，煮 20 分鐘，最後撒上喜愛的香料。

功效：山苦瓜含有鉀可以降低血壓，而且維生素 C 非常高。

注意：若有腎臟問題、糖尿病，請掛營養師或醫師門診，詳細了解身體狀況。因為腎臟病人需要控制鉀的攝取，糖尿病則需要注意血糖。以上食譜還需做調整。

配菜(一)：烤杏鮑菇

作法：烤箱設在 250°C，先預熱。杏鮑菇切厚片，淋上橄欖油，放入烤箱。25 分鐘後翻面。再烤 25 分即可。取出後淋上檸檬汁、灑上胡椒。

功效：菇類含有多醣體，可以提升免疫功能。

