

台灣新生報出版部印行

高血壓患者食譜

日本女子營養大學出版部 編

林懷卿 譯



台灣新生報出版部印行

高血壓患者食譜

日本女子營養大學出版部 編

林懷卿 譯



日本女子營養大學出版部 編

林懷卿 譯

高血壓患者食譜

台灣新生報出版部印行

高血壓患者食譜

編著者：日本女子營養大學出版部

譯者：林懷卿

發行人：沈岳

出版者：臺灣新生報社

出版部

經銷者：新生萬有文化中心

新生超級書城

地址：臺北市延平南路二〇號五樓

電話：三一〇三一四・三一六〇八〇

郵撥帳號：六二八八號

印刷者：嘉信印刷事業有限公司

地址：臺北市安西街廿九號

電話：五八一六八二

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第〇二八二號

訂價

新臺幣：一三〇元

中華民國七十七年二月出版
中華民國七十七年六月再版

版權所有 ◆ 翻印必究

失去健康才知健康的可貴——序

初期的高血壓並沒有直接的症狀，不過它會慢慢向壯年人逼近，一旦自認健康的你踏進健診中心之後，始發覺自己竟然是被人同情的高血壓患者時，相信你可能會驚慌失措！或許你不願接受這個事實，因為你還不認為自己已經老了，高血壓雖是老化的象徵，但並不意味着每一個人都會患高血壓！我們不能把這個事實完全推給老化現象，因為人類從出生到死亡，無日不在老化，甚至有段時期老化得更顯着，那麼我們更沒有理由說高血壓就是老化的產物。總之，患高血壓應該由個人負全責，我們要正視個人的健康，對疾病要保持樂觀的處理態度。

根據現代醫學的研究，高血壓雖然無法根治，但是，稍具醫學常識的人，都了解高血壓也並非絕症，只要依照醫學專家的指示，確實去治療，高血壓患者依然能和正常人一樣延年益壽，度過快樂的老年生活！

失去健康才知健康的可貴——序

發現自己患有高血壓，除了接受醫師定期檢查、避免焦慮、緊張和不規律的生活習慣外，若擱置不去治療它，高血壓會引起動脈硬化，嚴重時更會發生腦部、腎臟或心臟等重要器官的併發症，這點是每一位患輕微高血壓的人不得不提防的。

當我們針對病發的原因開始要治療高血壓時，我們立刻就面臨了一項重大的考驗——改變個人長久維持的生活習慣。通常我們都不肯輕易相信專家的指示，總是對那一套治療計劃存疑，甚至認為那樣做只是使自己活受罪罷了！最後自己就嘆口氣說：「何必呢！不能吃這個，不能吃那個，這樣的人生活著還有什麼樂趣？」於是便自動放棄日常的治療。讓死神的手慢慢接近你。我相信抱有這種想法的人不在少數吧！基於個人的飲食習慣、體質和工作環境的差別，也為了自己健康着想，我們應該用心計劃每天的飲食表，時常與醫師和營養專家交換意見，讓自己邁向健康的生活大道。

*

*

*

本書所錄的飲食攝取法適用於大眾，對高血壓患者的飲食也詳列一表，另外對肥胖或消瘦者所需要的熱量，本書也為他們提供參考。本書的編寫以營養份量、個人的嗜好為主，再配合自由選擇以提高飲食治療法，讓患者能接受飲食治療法，繼而高興使用這

種營養飲食法。

只要您深入了解本書並確實施行的話，不但讓您一生受益無窮，對您的家人也同樣適用。

*

*

*

生活是一連串的戰鬪，爲確保我們的生活舒適和安定，我們必須保持愉快的心情去面臨人生挑戰，對應該做的事全力以赴，然後要享受平靜的休閒，再充實精力，奮鬥不已；這樣的生命才有意義，這樣的生活才有樂趣。倘若一生都處於備戰的緊張情況，不僅是會使血壓升高，連人生真正的意義都失去了，這種生活談何樂趣？

爲了享受人生的樂趣，治療疾病是很重要的，也唯有疾病才能使人了解健康的重要。

善用本書的方法

①首先要接受醫生的診斷

首先，請接受醫生的診斷和指示，然後根據症狀配合本書的營養飲食法進行治療，千萬不能自作主張，否則會招來不良結果。

②請從第二五頁開始閱讀

經過醫生診斷之後，我們就要開始和健康飲食治療法作戰；作戰之前，還是先請你詳讀第二五頁的治療計劃表。

③以「四羣分數法」為主

本書將用「四羣分數法」，這種飲食法是根據專家的研究和配合社會的潮流而製訂的，也是一種最合理的飲食法，其基本常識詳述於本書第三六頁。

④專門用語和不明白的用語

在開始料理之前，請先參考第一三三—一三六頁有關料理的使用法。

⑤ 以成人爲對象

本書專爲成人而寫，因此有某些方面是不適合成長期的兒童。

* 範例 *

● 作法、材料、熱量和分數均以個人爲單位

● 各頁所示的食品羣熱量分數一分是八十卡，食品羣的第一羣、第二羣、第三羣、第四羣分別用♠、♥、♣、♦代表。

● 熱量分數在○／○，一分時，用「十」代表。

● 本書所指的食鹽，是包括含食鹽、味噌、醬油的食鹽、麵包和魚肉等加工食品內所含的食鹽；魚、肉類和蔬菜等天然食品不加算食鹽。

目 錄

正確的飲食法

失去健康才知健康的可貴——序	一
高血壓治療程序表	二五
高血壓的飲食方針	二九
每日應攝取何物？份量如何？	三六
高血壓的食品指南	四九
限制食鹽以取回健康和本味	五八
淡味料理十個基本觀念	六二
在這種情形下應該如何？	六六
過胖	六六

消瘦.....六七

患二次性高血壓.....六八

動脈硬化.....六八

糖尿病.....六九

情緒不安和焦慮.....七〇

年老.....七〇

服用藥物.....七〇

適合高血壓的食譜

● 淡味烹調.....七三

蛋的烹調法.....七三

魚的烹調法.....七七

肉的烹調法.....八三

豆腐烹調法.....九〇

蔬菜的烹調法.....九三

芋類、水果的烹調法.....九九

●淡味烹調的要領.....一〇三

利用材料的味道.....一〇三

活用香味的烹調.....一〇六

活用烤焦味.....一〇九

活用材料的酸味.....一一二

有效利用醋的烹調法.....一一五

善用油類烹調的菜.....一一九

善用香辛料的烹調法.....一二二

今日食譜

●食鹽的攝取量依情況而不同.....一二六

食譜的閱讀法和用法.....一三四

●適合無併發症的高血壓

烤魚.....一三八

炸鱈魚.....一四四

雞肉飯.....一五〇

竹荪蔬菜魚捲.....一五七

檸檬牛肉.....一六三

夾心烤魚.....一六九

花椒辣鷄丁.....一七五

煮麵.....一八二

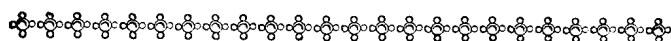
炸魚包.....一八八

●適合併發動脈硬化的高血壓

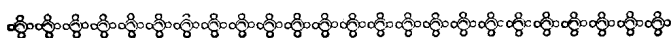
什錦飯.....一九四

芋頭蒸魚.....二〇〇

●適合併發肥胖的高血壓



白菜火鍋·····	二〇六
醋淋蔬菜魚·····	二一二
●適合併發糖尿病的高血壓	
羊栖燴飯·····	二一八
拌涼麵·····	二二四
●便當	
家庭風味的便當·····	二三〇
●後記	
高血壓的外食法·····	二三四
調味標準·····	二三八
有關高血壓患者飲食問題的解答·····	二四二
加工食品含鹽量的標準·····	二四九
食品中脂肪酸的含有量·····	二五六
食品中膽固醇的含量·····	二六〇



體重的標準·····	二七二
外食的熱量分數·····	二七四
食品八〇卡的重量·····	二八〇
標準計量杯・湯匙的重量·····	二九二
正確使用計量器之法·····	二九六

食譜一覽表

● 蛋

蛋捲.....二一九

乳酪炒蛋.....七三

烤菠菜.....七四

● 乳・乳製品

藕粉拌花椰菜・玉米.....九六

牛奶蔬菜.....二二五

烤魚.....一三八

白乾酪拌水果.....一〇二

● 肉

食譜一覽表