



合辦

# 識飲識食「落」 好快



# workbook

# 前言

根據醫院管理局2004年一項社區調查發現，本港40歲以上人士當中，約有24%患有高血壓。高血壓是心臟病和腦血管疾病的高危因素，它們更是香港最常見的致命疾病，故此患上高血壓是不容忽視的！但是，據世界衛生組織資料顯示，高血壓患者當中，約五成不知道自己患有高血壓；而知道自己患有高血壓的人士當中，又有約五成沒有接受治療。高血壓沒有任何徵狀，患者往往出現併發症後才發現患病，有見及此，東華三院社會服務科與MaBelle Diamond合辦「識飲識食好快『落』」計劃，希望透過一系列社區教育活動，提高社區人士對高血壓的認識，並從日常飲食方法入手以預防高血壓。

本計劃特別製作了 **識飲識食好快『落』** workbook，讓市民大眾以輕鬆學習的方法了解自己的健康情況，及從富趣味的問題裡，認識選擇食物與高血壓的關係，從而培養健康的飲食習慣，以防治高血壓。

本計劃更蒙 香港中文大學公共衛生學院營養研究中心及東華三院中醫藥臨床研究服務中心擔任專業顧問，謹此致謝！

如讀者對本計劃有任何查詢，歡迎致電 2548 0010與東華關懷熱線聯絡。



# 識飲識食好快「落」

## 三多一少 一講就曉

你對高血壓認識有多少？  
你有患上高血壓的危機嗎？  
你了解自己的身體狀況嗎？

### 關心自己，由這裡開始：

我的年齡是：\_\_\_\_\_ 歲

性別：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_\_\_ m(米) 體重：\_\_\_\_\_ kg(公斤)

#### 體重指標(BMI)的計算方法：

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高(米)}^2$$

我的BMI 是：體重 \_\_\_\_\_ 公斤 / 身高 \_\_\_\_\_ 米<sup>2</sup> = \_\_\_\_\_

理想體重的指標是：18.5-22.9

#### 你是否過重？需要減肥？還是要增肥呢？

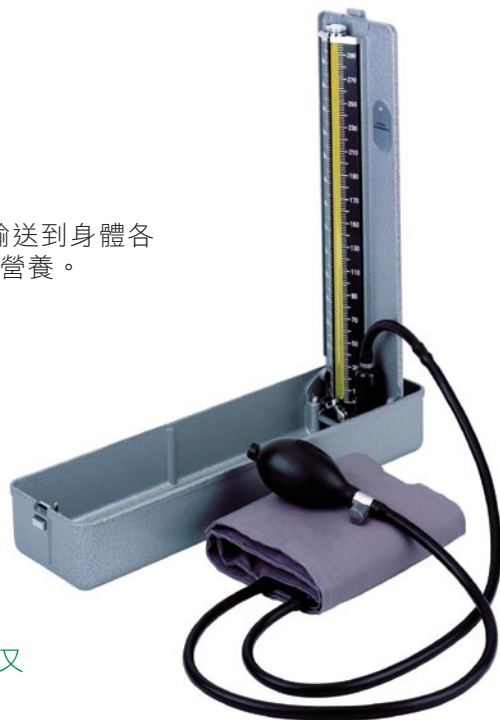
我患有的疾病：

- |                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血壓      | <input type="checkbox"/> 糖尿病  |
| <input type="checkbox"/> 心臟病      | <input type="checkbox"/> 高膽固醇 |
| <input type="checkbox"/> 其他 _____ |                               |

## 齊齊認識高血壓

### 血壓是什麼？

心臟是一個強而有力的泵，將血液輸送到身體各部位，從而供應體內所需要的氧氣及營養。



#### (問題一)

血壓分為上壓及下壓，上壓及下壓又是什麼？以下請用連線方式作答：

上壓 ● 1. 即舒張壓，是指兩次心跳之間休止時的壓力

下壓 ● 2. 即收縮壓，是指由心臟泵出血液時的壓力

### 你是否知道自己的血壓？

我的血壓是：

上壓：\_\_\_\_\_ mmHg

下壓：\_\_\_\_\_ mmHg

\*注意：請在心境平靜時量度

## 血壓的正常水平

根據世界衛生組織1999年的指引，正常血壓水平是：  
收縮壓低於 120mmHg 舒張壓低於 80mmHg

正常的血壓並不固定，它會隨著不同的活動量或情緒而轉變。



#### (問題二)

何謂高血壓？請填上正確的答案：

| 分類     | 收縮壓(上壓)                | 舒張壓(下壓)                |
|--------|------------------------|------------------------|
| 正常血壓   | 低於120mmHg              | 低於80mmHg               |
| 高血壓前期  | 120mmHg - 139mmHg      | 80mmHg - 89mmHg        |
| *高血壓定義 | 等如或高於<br>1. _____ mmHg | 等如或高於<br>2. _____ mmHg |

\* 成年人的血壓若持續地高於正常範圍，就是患有高血壓。偶然的一兩次可能是基於多種因素，並不是高血壓，應請教醫生

## 高血壓危機——齊來做個小測驗

- |                       | 是                        | 否                        |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你的年齡超過60歲嗎？        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你有抽煙的習慣嗎？          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你的體重超出標準嗎？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你是否喜歡吃濃味及醃製食物？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你是否感到生活及工作壓力很大？    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 你的父母是否患有高血壓？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 你每星期運動不足3次嗎？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 你是否每天都飲兩杯或以上的酒精飲品？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### (問題三)

根據以上的小測驗，你患有高血壓的機會高嗎？



問題(三)答案：若你答「是」的方格越多，則患高血壓的機會越大！  
若你答「否」的方格越多，你亦有可能患有高血壓！

## 預防及控制高血壓——三多一少

### 何謂三多一少？

三多是指多鉀、多鈣及多鎂，一少是指少鹽(鈉)



### (問題四)

為何「三多一少」可以預防高血壓？考考你，現在請用連線方式找出原因：

- |    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| 鉀● | ●1. 因為當血液含此物質過高時，身體細胞內的水份會滲入血管以稀釋該物質的濃度，而令血管內的壓力增加，導致血壓上升。 |
| 鈣● | ●2. 此營養素可防止血管收縮，有助防治高血壓。                                   |
| 鎂● | ●3. 此營養素若不足夠可能導致高血壓。                                       |
| 鈉● | ●4. 此營養素有助將體內的「鈉」排出，因此對防治高血壓有幫助。                           |

問題(四)答案：鉀(4) 鈣(3) 鎂(2) 鈉(1)



## (問題五)

下列那組的食物含有高鉀、高鈣、高鎂呢？請於下列方格內填上適當的答案：

|   |                                           |
|---|-------------------------------------------|
| 1 | 鮮奶、乳酪、豆腐、黃豆、橙、菜心、芥蘭、沙甸魚(連骨)、黃花魚、紅衫魚、杏仁、芝麻 |
| 2 | 薯仔、粟米、南瓜、青豆、意粉、白米、麵包、蟹、帶子、蠔、花生、榛子         |
| 3 | 桃、棗、香蕉、木瓜、栗子、菠菜、白菜、吞拿魚、豬肉、杏脯肉、紅腰豆、燕麥      |

## 少鹽

成人每天應進食少於 6 克鹽

## (問題六)

請你猜猜6克鹽相等於多少匙的份量？(請以“✓”選擇合適的答案)



問題(五)答案：1.(鈣) 2.(鎂) 3.(鉀)  
問題(六)答案：1茶匙

## (問題七)

我們可以用以下那些方法減鹽？(可選擇多個答案，請以“✓”號顯示)：

- ☐ A. 烹調減少用鹽、醬料來煮食，可選用香草(例如檸檬葉、薄荷葉等)或香料(例如蒜頭、葱頭、陳皮等)。
- ☐ B. 少吃罐頭或加工食物，可選用新鮮水果及蔬菜代替。若無可避免要選用罐頭食物如罐頭粟米、吞拿魚或磨菇時，可先出水才使用。
- ☐ C. 選用低鹽成份的零食，例如果仁、芝士或薯片。
- ☐ D. 出外用餐時，要求餐廳預備食物時減少用鹽及不加味精。
- ☐ E. 餐桌上不要有盛鹽的器皿。
- ☐ F. 桌面上盡量不要放豉油、鹽等調味品。
- ☐ G. 先嚐味道有因由，因蝦有蝦味，魚有魚味，不需其他調味品。
- ☐ H. 慢慢品嚐，才能吃出食物真鮮味。



問題(七)答案：A-H皆是減鹽方法

## 健康飲食：DASH食譜

### DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)

美國國家衛生學院 (The National Institutes of Health) 研究發現，如持續兩星期依照此食譜進食，對已患上高血壓或未有高血壓的人士均有成效。

DASH包含大量蔬菜、水果、脫脂奶類製品、全穀類食品，亦包含魚、家禽、果仁等食物；但DASH飲食方法盡量減低糖果、含糖飲料及紅肉。此飲食方法提供豐富的鈣、鎂、鉀、纖維等，而鈉、總脂肪、飽和脂肪及膽固醇含量低，所以有助降血壓。

以下的DASH食譜是根據每日攝取2000卡路里而設計的。餐單內的食物份量及內容如下：(2000卡路里為一般文職人士每日需要的熱量，對從事體力勞動者，下列食譜須經營養師再作調整)

| DASH 食譜  |        |                         | 請將自己昨天膳食的食物份數與DASH比較，看看是否有差異？ |   |   |    |
|----------|--------|-------------------------|-------------------------------|---|---|----|
| 食物種類     | 建議進食份數 | 每份等如                    | 早                             | 午 | 晚 | 全日 |
| 五穀類      | 7-8    | 1片麥包、半杯飯或意粉             |                               |   |   |    |
| 蔬菜類      | 4-5    | 1杯生蔬菜、半杯熟蔬菜、6安士蔬菜汁      |                               |   |   |    |
| 水果       | 4-5    | 1個中水果、6安士果汁、1/4杯乾果、半杯水果 |                               |   |   |    |
| 脫脂奶類製品   | 2-3    | 8安士奶、1杯乳酪、1 1/2安士芝士     |                               |   |   |    |
| 肉類、家禽、魚類 | 2或以下   | 3安士熟肉#、家禽、魚             |                               |   |   |    |
| 果仁、乾豆    | 每週4-5份 | 1/3杯果仁、熟豆               |                               |   |   |    |
| 脂肪、油類    | 2-3    | 1茶匙植物油*、1湯匙低脂蛋黃醬        |                               |   |   |    |
| 糖        | 每週5份   | 1湯匙糖、果醬                 |                               |   |   |    |

# 3安士熟肉約等於2隻麻將牌大小

\* 植物油應選擇花生油、粟米油、橄欖油或芥花籽油，而不宜選用椰油、棕櫚油，因其飽和脂肪的含量較高

## 送你降血壓中醫食療

左方是西方的食療，中醫亦都有降血壓的良方，以下兩款湯水供大家參考。

**楂芹萍果飲：**鮮山楂、鮮芹菜根、萍果等量切碎打汁，加水攪勻，加入適當冰糖，每日服用50ml，適用於一般高血壓。

**醋泡花生米：**花生米去皮，加食醋浸泡7天，每日早晚各食花生米10粒，有助降壓。



註：以上建議食療僅為輔助性質，並應按照個人體質因素及病情辨証使用。如有疑問，請先諮詢註冊中醫師及醫生的意見。

資料來源：東華東院—香港理工大學中醫藥臨床研究服務中心  
劉彥榮教授

## 食物標籤——帶個放大鏡，齊齊學睇食物標籤

食物標籤可幫助你選擇低鈉、低熱量、低飽和脂肪、低脂肪及低膽固醇的食物。

食物標籤可告訴你：

- 食用份量 (Serving size)  
— 即食物標籤上顯示的營養均以此食用份量計算
- 每天攝取量的百分比 (Percent Daily Value)  
— 可幫助你比較不同產品的「鈉」(Sodium) 及其他營養物質的多少，我們可選擇鈉的 Percent Daily Value 低於 5% 的食品



嘗試看看一罐罐頭粟米粒的含「鈉」量

|                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| Serving Size 食用份量：           | 1/2cup                     |
| Serving Per Container 每罐食用份量 | 2                          |
| Calories 卡路里                 | 60                         |
|                              | % Daily Value <sup>#</sup> |
| Total Fat 0g                 | 0%                         |
| Saturated Fat 0g             | 0%                         |
| Cholesterol 0mg              | 0%                         |
| Sodium 380mg                 | 16%                        |
| Total Carbohydrate 12g       | 4%                         |
| Dietary Fiber 3g             | 14%                        |
| Sugar 4g                     |                            |
| Protein 4g                   | 1%                         |
| Vitamin A                    | 4%                         |
| Vitamin C                    | 15%                        |
| Calcium                      | 0%                         |
| Iron                         | 8%                         |

方法：

第一步：所有標籤上顯示的營養均以此食用份量計算

第二步：佔一般成人每天的攝取量

第三步：查看 Sodium (鈉) 含量

<sup>#</sup>Percent Daily Value 是基於每天攝取 2000 卡路里而計算

## (問題/八)

上述標籤表示進食 1. \_\_\_\_\_ 杯此罐頭粟米粒，即進食了鈉 2. \_\_\_\_\_ mg，佔每天攝取量 3. \_\_\_\_\_ %

Percent Daily Value :  $380\text{mg}/2400\text{mg} \times 100\% = 16\%$   
(此罐頭粟米粒已超出建議低鹽食物標準：低於 5%)

成人每天總攝取「鈉」量應不超過 2400mg 為準，選擇食品應以低於 5%，若以食鹽計，每天不應多於 6 克。

現在請你隨手拿起一種你經常吃的食物，看看其食物標籤，食物內鈉的含量是多少：

產品名稱：\_\_\_\_\_

食用份量：\_\_\_\_\_

每份食用份量含鈉量：  
(Amount Per Serving) \_\_\_\_\_ mg

Percent Daily Value: 合鈉量 \_\_\_\_\_ mg / 2400mg  $\times 100\% =$  \_\_\_\_\_ %

我選擇的產品是否低鹽？ ☐ 是 ☐ 否



問題(八)答案：1.(1/2) 2.(380) 3.(16)



# 食物金字塔

要吃得健康，首先一定要吃得均衡。均衡的飲食應要包括六大類食物：五穀類、蔬菜類、水果類、奶類、肉類及油鹽糖類。每人每日進食的份量應根據其性別、年齡、活動量及其他身體需要(如懷孕或哺乳)而作出計算及調節食量。以下食物金字塔可供參考，並以五穀、蔬菜多食，肉類、奶類適中，少吃油鹽糖為原則。

## 吃最少

脂肪、油及糖類

## 吃適量

奶酸乳品及芝士類  
〔每日1-2杯〕

## 吃多些

蔬菜及瓜類  
〔每日最少  
1. \_\_\_\_\_ 兩〕

## 吃最多

瘦肉、家禽類、魚類、豆類  
及蛋類  
〔每天3-7兩〕

水果類  
〔每天 2. \_\_\_\_\_ 個〕

穀類、麵包、  
飯、粉麵  
〔每日3-6碗〕

## (問題九)

請於食物金字塔內，填上每人每日應吃多少水果類及蔬菜類？

問題(九)答案：1.(6-8) 2.(2-3)

# 適量的運動——有益身心

保持適量的運動有助預防及控制高血壓，也可減低患心臟病的機會。運動最理想屬「中等強度」，每星期最少做三次，每次三十分鐘，但每次最少要持續做十分鐘。

★例如你每天要做三十分鐘運動，可分三次做，每次十分鐘；或分兩次做，每次十五分鐘；亦可一次持續做三十分鐘。如你未有經常運動的習慣，可由「低等強度」的運動開始。習慣後，可慢慢增至「中等強度」的運動。如運動時感覺有任何不適，應立即停止運動，並諮詢有關專業人士的意見。

「低等強度」運動的例子：  
太極、瑜珈、步行、園藝  
「中等強度」運動的例子：  
快步行、緩步跑、行山、游泳



試試編排你的運動計劃：

| 運動項目 | 星期( ) | 星期( ) | 星期( ) |
|------|-------|-------|-------|
|      | ( )分鐘 | ( )分鐘 | ( )分鐘 |
|      | ( )分鐘 | ( )分鐘 | ( )分鐘 |
|      | ( )分鐘 | ( )分鐘 | ( )分鐘 |

## 減輕壓力——身心都輕晒 血壓自然落！

壓力是導致血壓升高及心臟病發的心理因素之一，若壓力問題已趨向嚴重，壓力管理自然少不得。遇上壓力，可以嘗試用以下的方法舒緩：

1. 找信賴的人傾談，分擔煩憂
2. 到郊外走走，舒暢身心
3. 做運動，舒緩壓力
4. 聽音樂，舒發鬱結



## 減輕壓力有妙法

當你感到有壓力時，不妨看看以下的「心靈書籤」，或者可以幫到你！

「生氣」就是拿別人的過錯來懲罰自己。

焦慮只會削弱你的力量，卻不能減退你的悲傷；何不勇敢地把今天的事做好。

複雜的事情想簡單一點，麻煩的事情處理得包容一點，生活便易過一點。

懂得宣洩可減壓，只懂埋怨徒添愁。

也許天公不造美，也許事事不如意。但不要緊，路旁的花兒依舊為您綻放光采，身邊的親友仍舊為你展露笑容。

不要憑過去判斷未來，給自己一點時間和空間，去尋找、嘗試及改變。

身心健康好介紹：每日挺胸笑三笑。

人生不如意事十常八九，在乎你怎樣面對。

昨天已逝，明日是謎；面對今朝，盡力而為。

寬恕是打開快樂之門的鑰匙。

沒有人有義務令你開心，想活得開心就要靠自己。

事，看輕一點；人，放鬆一點；你，會開心一點。

三多一少：多鉀 多鈣 多鎂 少鹽



恭喜你！你已完成了這本workbook，請你將有關防治高血壓的常識及「三多一少」的健康飲食之道推介給親友們，並祝大家身體健康，心境愉快！

詳細資料：歡迎瀏覽東華三院網頁

<http://www.tungwahcsd.org>

查詢可致電東華關懷熱線：2548 0010

# 識飲識食「落」workbook

出版：東華三院社會服務科

顧問：香港中文大學公共衛生學院營養研究中心

東華三院中醫藥臨床研究服務中心

督印：東華三院社會服務總主任 吳志榮

編輯小組：徐李健明、劉潔明、譚谷蘭、潘佩玲、陳秀芬

地址：香港上環普仁街十二號黃鳳翔紀念大樓六樓

電話：2647 9063

電郵：[csd-pnce@tungwahcsd.org](mailto:csd-pnce@tungwahcsd.org)

二〇〇六年二月初版

版權所有，不得翻印

本資料冊的內容僅供參考，如有任何疑問，請向醫生或營養師查詢



