

各式疾病飲食選擇表



高血壓飲食選擇表

可食用		減少食用
米飯、冬粉、米粉	全穀雜糧類	甜餅乾、鹹餅乾、麵線、油麵、速食麵、速食冬粉、速食米粉 
新鮮的豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆干和新鮮的魚、蛋、肉類	豆魚蛋肉類	醃製、罐裝或滷製的食品，如：豆腐乳、火腿、香腸、肉乾、燻雞、鹹蛋、鹹魚、滷味、罐頭 
新鮮蔬菜、不加工調味品的天然蔬菜汁	蔬菜類	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 加鹽的冷凍蔬菜 各種加鹽的蔬菜汁、蔬菜罐頭 
新鮮水果、不加工調味品的天然果汁	水果類	乾果類，如：蜜餞 各種加鹽的果汁、罐裝水果 
脫脂奶、低脂奶、全脂奶	乳品類	乳酪 
植物油，如：大豆油、花生油、葵花油等 各種未調味的堅果（瓜子、腰果、花生等）	油脂與堅果種子類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、花生醬等 各種調味的堅果（瓜子、腰果、花生等） 
蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角	調味料	番茄醬、沙茶醬、豆瓣醬、烏醋 
茶	其他	雞精、各式休閒食品、運動飲料、碳酸飲料 



高血壓