



2018/10/13

長期抽菸、有高血壓、高血糖、高血脂病史、不良的生活或飲食習慣等，這些都容易使得血管逐漸受傷老化，其中大腦更是佈滿血管的器官，因此維持血管的健康，就能有效預防腦中風。

### <step1> 定期檢測血壓---除了收縮/舒張壓外，也要留意壓差

	收縮壓	舒張壓
理想血壓	< 120 mmHg	< 80 mmHg
高血壓前期	120-139 mmHg	80-89 mmHg
高血壓	>140	>90

正常壓差約 30-40mmHg，若壓差 $\geq$ 60mmHg 代表患者的血管硬化愈嚴重，預後也愈差，罹患高血壓、心血管疾病、中風、甚至死亡的機率都會增高。

### <step2> 回春飲食療法-得舒飲食(DASH DIET)

DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension

**特色:** 高鈣 高鉀 高鎂 高纖維 低飽和脂肪

七大原則:

- 每天 5+5 蔬果
- **低脂奶 3 份** ※現有研究發現**全脂牛奶降壓效果一樣好**
- 白肉(家禽和魚、海鮮)取代紅肉(牛、豬、羊)及所有動物內臟
- 主食多吃全穀類(糙米、燕麥等)
- 每日 1 份無調味堅果
- 只用植物油(不包括棕櫚油、椰子油)
- 甜食、含糖飲料要控制(精緻糖每週不超過 25 克)

※若本身有糖尿病或慢性腎臟病的患者不宜使用。

<Tips>: 得舒飲食本身並無限制鈉量，但適當減少鈉量，降壓效果更好喔!

一天鈉量建議(毫克/天):

一般成人: 2400 毫克 (相當於 6 克鹽巴)

51 歲以上、有高血壓、糖尿病、慢性腎臟疾病: 1500 毫克

◎外食減鈉小技巧:

1. **少喝湯**，特別是拉麵、火鍋湯頭(太鹹、太鮮甜的湯)。
2. 要求店家應應個人口味減少鈉使用，  
如:燙青菜少油膏、肉燥。
3. 在外用餐時，餐桌上的鹽瓶、醬油瓶少用，  
盡量減少額外再加其他調味料。
4. 辣椒醬、辣油，以「生辣椒+白醋」取代。
5. 若吃泡麵有額外醬料包，從 1/2 開始酌量減少。

### <step3> 吃好油，更健康

1. 每天一小把無調味堅果 (※未控制飲食油量 10 克/天剛剛好)
2. 一週建議 2 次以上八掌大小深海魚類如:沙丁魚、秋刀魚、鯖魚、鮪魚、鮭魚。
3. 家用油品選購多元化，而非一窩蜂、單一大量油品食用:  
除橄欖油、玄米油、苦茶油之外，適度攝取芥花油、亞麻仁油更能補充 omega-3。

# 迎向健康, 即刻變身

健康管理計劃

為您量身訂做的健康體態人生

血液生化數值 | 身體組成分析  
營養師諮詢 | 客製化飲食計畫



## 健康管理計畫

**適用對象**：20 歲以上男女關心自我健康狀況者。

**價格**：初學方案(單次) \$ 3,000 元、入門方案(3 個月) \$ 5,800 元、進階方案(6 個月) \$ 9,800 元。

**特色說明**：慢性疾病是台灣目前急需解決的問題，高級健檢中心推出『為您量身訂做的健康體態人生』，透過專業營養師，引導您朝向健康生活模式，讓您隨時隨地吃的健康、維持健康體態，營造養生亮麗新生活。

單次—初學者	3 個月—入門款	6 個月—進階款
<b>\$3,000</b>	<b>\$5,800</b>	<b>\$9,800</b>
✓ 血液生化數值：1 次	✓ 血液生化數值：1 次	✓ 血液生化數值：1 次
✓ 身體組成分析：1 次	✓ 身體組成分析：3 次	✓ 身體組成分析：6 次
✓ 營養師諮詢：1 次	✓ 營養師諮詢：3 次	✓ 營養師諮詢：6 次
✓ 客製化食譜：1 次	✓ 客製化食譜：3 次	✓ 客製化食譜：6 次

### 備註：

1. 上述產品為各檢查項目組合之健檢套餐，若欲加選其他檢查項目，請洽服務專員。
2. 整個諮詢與檢查需花費 1 小時左右的時間，建議您提前與營養師約定回診時間，才不會造成等候多時的狀況。
3. 健康管理計畫內容項目不得要求更換或退費。
4. 提供免費停車服務。
5. 預約諮詢專線：03-6565300 或撥 03-5527000 轉 1001
6. 預約信箱：health@tyh.com.tw