

會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

[免費登記](#)

名人專訪

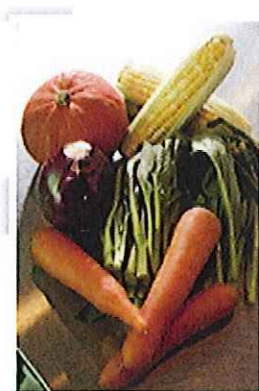


換心女童重踏校門

專家話 > 小城大夫

慢性蕁麻疹與氣(二)

高血壓飲食調理



zoom

日常飲食調養方面對於高血壓病亦非常重要，高血壓病者切忌高鹽飲食，因食鹽中含鈉，對血壓有直接影響，其實日常烹調用調味如味精、醬油也含不少鈉，進食方面應當注意。此外還應忌食高脂肪、高膽固醇的食物，如各種動物內臟、牛油、雞蛋黃。

日常生活上應控制體重，因肥胖者一般較易引起高血壓，特別是中老年人更須留意。此外均衡飲食十分重要，宜多食高鈣、高鎂、高鉀的食物，有助於血壓的降低，食物如黃豆、果仁等含鎂量較多，奶類制品則含較高鈣質；含鉀的食物則有豆類、麥芽等。

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖維顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊

飲食宜忌

宜：芹菜、番茄、海帶、淡菜、菠菜、莧菜、蘿蔔、冬菇、木耳、草菇、紫菜、玉米、海參、海蜇、大豆、魚、雞、鴨、香蕉、西瓜、葡萄、雪梨、橙、萍果、花生、杏仁、奶類製品等。

忌：肥豬肉、雞肉（性溫動火）動物內臟及骨髓、動物皮、白酒、人參、蛋黃、蟹黃、各種腌制食物如咸菜、高鹽份食物、煙、烈酒。

髮菜蠔豉冬菇湯

材料：蠔豉三兩，中型冬菇八隻，髮菜五錢，豬祠半斤，生薑兩片。

做法：

1. 將冬菇去蒂，以清水浸軟；蠔豉亦須用清水浸軟。
2. 髮菜放於水中，加入數滴生油漂洗，再以清水洗淨。
3. 豬祠洗淨後飛水，去掉肥脂。
4. 注入約一公升清水於煲內，水沸後放入所有材料，猛火煮開後，改用中慢火煲約二至三小時即成。

髮菜又名龍須菜，其性寒味甘咸，功能清熱化痰，軟堅，但市面買到的大多不是真品，而小心選購。而蠔豉即是晒乾了的牡蠣肉，具有滋陰潛陽、軟堅的功效。中醫所謂潛陽，其實與西醫的降血壓很相似；化痰軟堅則對動脈硬化及便秘都有明顯作用。所以髮菜蠔豉相配，絕對是高血壓、高血脂、動脈硬化患者的最佳食材。但對於脾胃虛寒，便溏腹瀉者不宜常食。此湯功效除可降血壓，更可化痰軟堅，對心血管病有輔助治療作用。

杜仲牛膝芹菜湯

材料：杜仲四錢，牛膝三錢，生地四錢，中國芹菜一棵，排骨半斤，生薑兩片。

做法：

1. 杜仲及牛膝洗淨浸軟；芹菜切段備用。
2. 排骨洗淨，切成大件，去脂飛水。
3. 將所有材料置鍋中，加入適量水，猛火煮開後調至中慢火，煲約兩小時後即可飲用。

牛膝性平，味苦酸，歸肝和腎經，功效補肝腎、活血化癥、強筋骨及引血下行。牛膝分川牛膝和懷牛膝，兩者功效相近，但前者善於活血化癥，後者以補肝腎見長。但孕婦及月經量多之婦人則忌服。此湯具有補腎、壯筋骨，活血降壓的功用。

撰文：上善堂中醫診所黃劍峰中醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科），主治老人科、婦科、皮膚科及針灸科（清血療法）。

電郵：sheungsintong@yahoo.com.hk

24-04-2008

[Email to FRIENDS](#)

[| 頭條醫聞](#) | [| 健康專線](#) | [| 專家話](#) | [| Keep Fit 大道](#) | [| 熱門病變](#) | [| 醫學新知](#) | [| 專家信箱](#) | [| 聯絡我們](#) | [TOP ▲](#)

本網站內容只供參考，無意取代專業醫療諮詢。讀者如對個人或親友健康產生懷疑，宜及早諮詢醫生或其他醫護人員，以免耽誤診治。我們盡力確保本網站內容之準確性及可靠性，唯不會就任何不確或遺漏而承擔責任。

© 2009 Next Media Interactive Limited. All rights reserved.
版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) | [刊登廣告](#) | [聯絡我們](#)

execution time : 32.58 ms