

預防中風飲食須知



羅佩儀
東區醫院營養師
28-03-2026

可調控的風險因素

世界衛生組織

- 高血壓
- 高血糖
- 高低密度脂蛋白膽固醇
- 腎功能不全
- 體重過重
- 高鹽飲食
- 缺乏運動
- 過量飲用酒精飲品
- 吸煙

美國心臟協會/美國中風協會

AHA/ASA GUIDELINE

2024 Guideline for the Primary Prevention of Stroke: A Guideline From the American Heart Association/American Stroke Association



內容

- 地中海飲食
- 低鈉飲食
- 得舒飲食
- 控制血糖飲食
- 控制血脂飲食

地中海飲食

- 美國心臟協會/美國中風協會: 減少中風風險
- 源自地中海沿岸國家，如希臘、義大利、西班牙
- 植物性飲食
- 強調天然、簡單、均衡的飲食方式
- 蔬果：多種類、豐富顏色，每日5份或以上 (1份 = 半碗熟瓜菜 / 1個中型水果 / 1/4杯乾果)
- 穀類：選擇高纖全穀類食品，如全麥麵包、糙米、燕麥、藜麥等

A top-down view of a diverse selection of fresh ingredients laid out on a plain white background. The assortment includes several whole potatoes, a small bowl of dark seeds, a glass bottle of yellow oil, a head of garlic, green beans, a halved avocado, a plate with a salmon fillet and two whole fish, a bowl of brown grains, several carrots, a green apple, lemons, a bunch of strawberries, a head of broccoli, a red apple, a purple eggplant, green bell peppers, yellow bananas, a whole orange, and various mushrooms.

- 蛋白質
 - 以魚類、海鮮、豆類及堅果為主
 - 不建議每日進食紅肉及加工肉，以白肉代替
 - 適量乳製品
 - 每星期最少3次豆類及堅果 (1份 = 半碗熟豆 / 1.5安士果仁)
 - 脂肪：以橄欖油為主要來源
 - 少鹽，使用天然香料如蒜、薑、檸檬、香草等
 - 少甜食物及飲品
- 

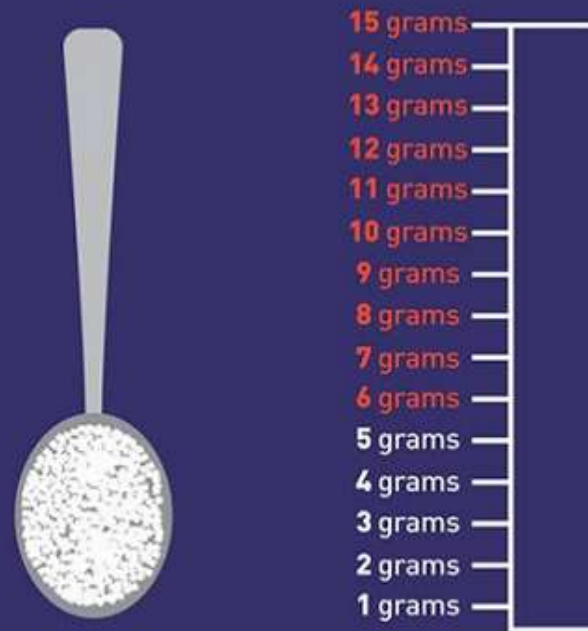
低鈉飲食

- 世界衛生組織建議成人每日的鈉攝取量應少於2000毫克
- 得舒飲食建議成人每日鈉攝取量限制在2300毫克之內，最理想能逐步降至1500毫克

Reduce your salt



WHO recommends
less than 5 grams per day



1 teaspoon = 5 grams

5克鹽(約一茶匙) = 2000毫克鈉

香港人每日攝取多少鈉？

2020-22年度人口健康調查

- 15-84歲非住院舍人士每日平均攝取3303毫克鈉
- 83.9%人士(男士：91.5%，女士：77.1%) 每日平均攝取 > 2000毫克鈉



一隻鹹蛋有幾鹹？



AVG QUANTITY PER SERVING 平均每份	
FAT, TOTAL 脂肪，總和	4.8g 公克
- SATURATED FAT - 飽和脂肪	1.7g 公克
- TRANS FAT - 反式脂肪	0g 公克
CHOLESTEROL 膽固醇	308mg 毫克
CARBOH 碳水化合物	0.2g 公克
- SUGAR 糖	0g 公克
- DIETARY FIBRE 膳食纖維	0g 公克
CALCIUM 鈣	9.3mg 毫克
SODIUM 鈉	1990mg 毫克

鈉：1990毫克

約1天允許份量

1湯匙甜梅菜有幾鹹？



鈉：1010毫克

約 $\frac{1}{2}$ 天允許份量

Servings Size / 食用分量	100g/克	每食用分量
Energy / 能量	621 KJ/千焦 146 Kcal/千卡	621 KJ/千焦 146 Kcal/千卡
Protein / 蛋白質	3.6 g/克	3.6 g/克
Total fat / 總脂肪	0 g/克	0 g/克
-Saturated fat / 飽和脂肪	0 g/克	0 g/克
-Trans fat / 反式脂肪	0 g/克	0 g/克
Carbohydrates / 碳水化合物	32.5 g/克	32.5 g/克
-Sugars / 糖	27.4 g/克	27.4 g/克
Sodium / 鈉	10100 mg/毫克	10100 mg/毫克

以新鮮食材代替加工食品



避免濃味多汁的菜式，如有醬汁，則可另上

天然低鈉調味料為食材增添味道

配菜：薑、蔥、蒜、茺茜、冬菇...

香料：香草、花椒、八角、胡椒粉、薑黃、香茅...

蔬果：陳皮、洋蔥、番茄、韭王、菠蘿、芒果、橙、提子乾...



每日鈉的總攝取量



每1份「鹹調味料」 $\cong$ 250毫克鈉質

1/8 茶匙鹽

1/3 茶匙雞粉

1/2 茶匙生/老抽

1/2 茶匙鮮露或雞汁或蝦醬

3/4 茶匙日本豉油

1 茶匙磨豉/柱侯醬或豆豉

1 1/4 茶匙蠔油

1 1/3 茶匙南乳

1 1/2 茶匙沙爹醬/日式芥末

1 2/3 茶匙腐乳

2 1/4 茶匙甜麵豉醬

3 茶匙喼汁/日式胡麻醬/海鮮醬

5 茶匙茄汁

8 3/4 茶匙芥末醬

每日5份



每1份「鹹調味料」 $\cong$ 250毫克鈉質

1塊火腿 (20g) 	$\frac{1}{8}$ 隻鹹蛋 
1條熱狗腸 (22g) 	$\frac{1}{2}$ 隻皮蛋 
$\frac{1}{2}$ 條臘腸 (18g) 	1茶匙梅菜 
8粒乾瑤柱 (80g) 	$1\frac{1}{2}$ 茶匙炸菜 
4克鹹魚 	$\frac{3}{4}$ 茶匙冬菜 

Table Salt
餐桌鹽

SEAWATER
CRYSTAL-SALT
純天然海晶鹽

留意鈉含量一樣

NUTRITION INFORMATION

Servings Per Package 每包裝含... Approx. 約 91

Serving Size 每一份量: 5 g 公克 (1 teaspoon 茶匙)

	Avg. Quantity Per Serving 平均每份	Avg. Quantity Per 100g 平均每 100 公克
Energy 熱量	0 kJ 千焦 0 kcal 大卡	0 kJ 千焦 0 kcal 大卡
Protein 蛋白質	0 g 公克	0 g 公克
Fat, Total 脂肪, 總和	0 g 公克	0 g 公克

鈉：1960毫克

Nutritional Information 營養資料		
Serving per package 每包裝份數:	40	
Serving size: 每份	5g 公克	
	AVG QUANTITY PER SERVING 平均每份 5g 公克	
Energy 熱量	0	kJ 千焦
	0	kcal 大卡
Protein 蛋白質	0	g 公克
Fat 脂肪	0	g 公克
	0	g 公克
-Trans Fat 反式脂肪	0	g 公克
Cholesterol 膽固醇	0	mg 毫克
Carbohydrate, Total 碳水化合物, 總和	0	g 公克
-Sugar 糖	0	g 公克
Dietary Fiber 食用纖維	0	g 公克
Sodium 鈉(離子)	1926	mg 毫克

鈉：1926毫克

納(離子)	1926	mg 毫克
-------	------	-------



NUTRITION INFORMATION 營養資料		
Servings Per Package 包裝內份數	Approx. 約 91	
Serving Size 每一份量	5 g公克 (1 teaspoon茶匙)	
	Avg Quantity Per Serving 平均每份	Avg Quantity Per 100g 平均每100公克
Energy 熱量	0 kJ千焦	0 kJ千焦
	0 kcal大卡	0 kcal大卡
Protein 蛋白質	0 g公克	0 g公克
Cholesterol 膽固醇	0 mg毫克	0 mg毫克
Carbohydrate, Total 碳水化合物·總和	0 g公克	0 g公克
Sugars·糖	0 g公克	0 g公克
Dietary Fiber 膳食纖維	0 g公克	0 g公克
Sodium 鈉	1960 mg毫克	39100 mg毫克
Calcium 鈣	0 mg毫克	6.1 mg毫克

鈉：1960毫克

Servings Per Package 包裝內份數	40
Serving Size 每一份量	5 g公克 (1 teaspoon茶匙)
INGREDIENTS 成份	
SODIUM CHLORIDE, POTASSIUM CHLORIDE, MAGNESIUM SULPHATE.	
氯化鈉·氯化鉀·硫酸鎂。	
Protein 蛋白質	0 g公克
Cholesterol 膽固醇	0 mg毫克
Carbohydrate, Total 碳水化合物·總和	0 g公克
Sugars·糖	0 g公克
Dietary Fiber 膳食纖維	0 g公克
Sodium 鈉	1250 mg毫克
Calcium 鈣	0 mg毫克

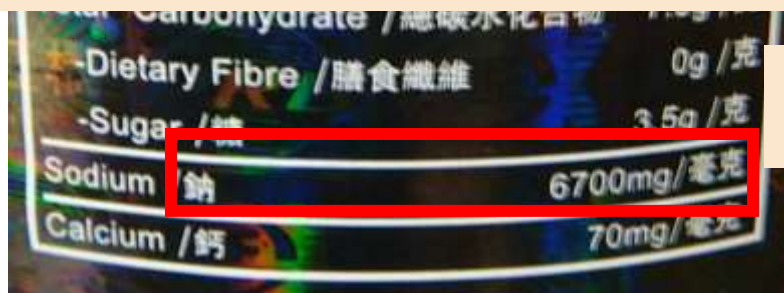
鈉：1250毫克

↓36%鈉



100毫升：6700毫克鈉

1茶匙(5毫升)：335毫克鈉



含較少鈉質

↓44%鈉



鈉：189毫克

麵包

全麥方飽 Whole Wheat Bread	
營養資料 Nutrition Information	
以每 100 克計算 / Value Per 100 grams	
能量 / Energy	256 千卡 / kcal (1071 千焦 / kJ)
蛋白質 / Protein	10.5 克 / g
總脂肪 / Total fat	3.4 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fat	1.3 克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
總碳水化合物 / Total Carbohydrates	49.7 克 / g
- 膳食纖維 / Dietary Fibre	3.8 克 / g
- 糖 / Sugars	4.7 克 / g
鈉 / Sodium	540 毫克 / mg

2片麵包

鈉：540毫克

2份鹹調味料

粉麵

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g 每100克	
Energy / 能量	403 kcal/千卡
Sodium / 鈉	1936 mg/毫克

鈉：1936毫克
8份鹹調味料

拉麵王	
Serving per Package/Portion Par Paquet/每包裝所食食用分量數目：1	
Serving Size/Portion/食用分量：180 g/克	
Sodium / Sodium / 鈉	1512 mg/毫克

鈉：1512毫克
6份鹹調味料

非油炸 Facts 營養資料	
Serving per Package/Portion Par Paquet/每包裝所食食用分量數目：5	
Serving Size/Portion/食用分量：70 g/克	
Sodium / Sodium / 鈉	370 mg/毫克

鈉：370毫克
1½份鹹調味料

Nutrition Information 營養資料	
Serving Per Package/每包裝所食食用分量數目：3	
Serving Size/食用分量：200g/克	
Sodium / 鈉	620 mg/毫克

鈉：620毫克
2½份鹹調味料

Nutrition Facts 營養 Valeur Nutritive 營養	
Serving Per Package/Portion Par Paquet/每包裝所食食用	
Serving Size/Portion/食用分量：200 g/克	
Sodium / Sodium / 鈉	333 mg/毫克

鈉：333毫克
1¼份鹹調味料

成份：米，水。料	
Servings Per Package / Portion pour d'emballage/每包裝所食食用分量數目：6	
Serving Size / Portion / 食用份量：50 g/克	
Sodium / Sodium / 鈉	7 mg/毫克

鈉：7毫克
低鈉

急凍食品

Information 營養資料	
每100克	
Energy / 能量	kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	9.2 g / 克
Total fat / 總脂肪	8.1 g / 克
• Saturated fat / 飽和脂肪	3.0 g / 克
• Trans fat / 反式脂肪	0 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	23.3 g / 克
• Sugars / 糖	3.1 g / 克
Sodium / 鈉	410 mg / 毫克

270克 = 18 隻

100克 = 7隻

鈉：410毫克

1½份鹹調味料

罐頭食品



火腿蘑菇湯
Mushroom Flavored
with Ham

更美味
Formula

NET WT./淨重
255g/克
(10.4oz./安士)

SERVING SUGGESTION
圖片僅供參考

1/3罐

鈉：640毫克
2 1/2 份鹹調味料

Nutrition Facts
營養成份

	Per 100g 每100克
Energy 熱量	74kcal 千卡
Protein 蛋白質	2.4g 克
Total Fat 脂肪總量	5.2g 克
Saturated Fat 飽和脂肪	0.9g 克
Trans Fat 反式脂肪	0g 克
Carbohydrates 碳水化合物	4.3g 克
Sugars 糖	0.4g 克
Sodium 鈉	640mg 毫克

Manufacturing Date (MFG) : On Can End (YMD) 生產日期 (MFG) : 見罐底 (年月日)
Best Before (EXP) : On Can End (DMY) 此日期前最佳 (EXP) : 見罐底 (日月年)

得舒飲食

2025

AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM
Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of
High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of
Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical
Practice Guidelines

- 美國心臟協會：可減少收縮壓
 - 血壓高人士：5-8mmHg
 - 無血壓高人士：3-7mmHg
- 「DASH」 Dietary Approaches to Stop Hypertension
- 源於美國國家衛生研究院國家心肺與血液研究中心 (NHLBI)

DASH Eating Plan

The Benefits: Lowers blood pressure & LDL "bad" cholesterol.

 Eat This	 Limit This
 Vegetables	 Fatty meats
 Fruits	
 Whole grains	 Full-fat dairy
 Fat-free or low-fat dairy	
 Fish	 Sugar sweetened beverages
 Poultry	
 Beans	 Sweets
 Nuts & seeds	
 Vegetable oils	 Sodium intake

www.nhlbi.nih.gov/DASH



NIH

National Heart, Lung,
and Blood Institute



得舒飲食

- 多吃全穀類食物，增加纖維及鎂質
- 多吃蔬果，增加鉀質、鎂質及膳食纖維
- 選用脫脂或低脂奶製品，增加鈣質及蛋白質
- 選擇魚、海產、瘦肉(白肉為主)、豆類、堅果及種子類為蛋白質的食物，增加鎂質
- 選用橄欖油、芥花籽油等植物油
- 減少高飽和脂肪及反式脂肪的食物
- 減少高糖飲品及甜食
- 限制鈉質



得舒飲食什麼？

根據每天 1400-1600 卡路里攝取量計算

- 全穀類：5-6份 (1份 = 半碗飯 / 1片麵包)
- 蔬菜類：3-4份 (1份 = 半碗熟瓜菜)
- 水果類：4份 (1份 = 1個中型水果 / ¼杯乾果)
- 奶製品：2-3份 (1份 = 1杯240毫升牛奶)
- 魚、海產、瘦肉類：3-4份 (1份 = 1安士熟肉 / 1隻雞蛋)
- 豆類、堅果及種子類：每星期3-4份 (1份 = 半碗熟豆 / 1.5安士果仁)
- 油脂類：1-2份 (1份 = 1茶匙植物油)
- 高糖飲品及甜食：每星期少於3份 (1份 = 1湯匙糖)

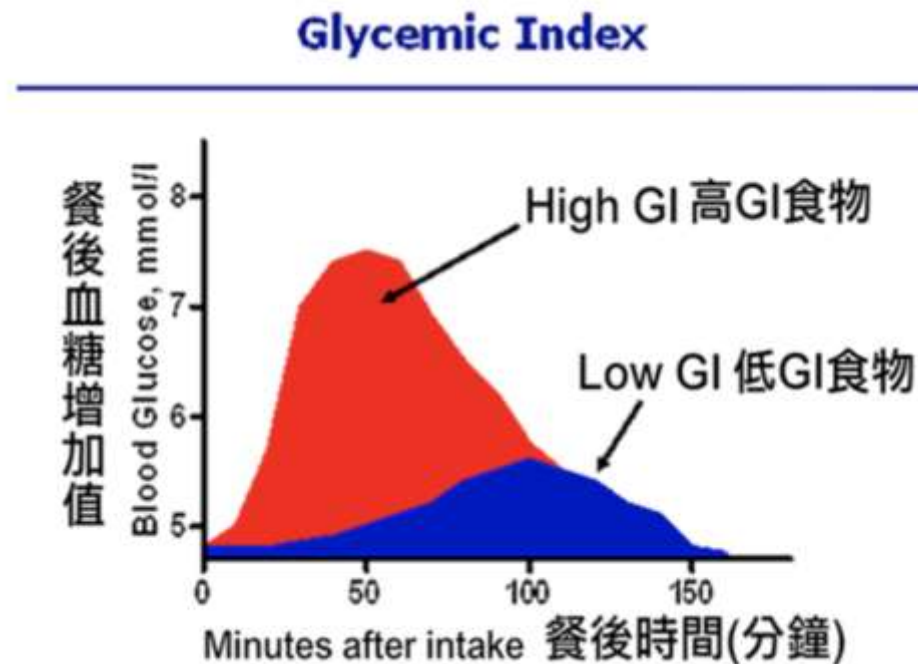
控制血糖飲食

- 減少高糖、高脂肪食物及飲品
 - 定時定量進食澱粉質，固定每餐進食份量
 - 五穀類食品
 - 水果
 - 奶類
 - 根莖類蔬菜
 - 乾豆類
 - 多選擇升糖指數較低的食物
- 



升糖指數 (Glycaemic Index / GI)

- 反映進食2小時後，血糖上升的幅度
- 其數值以葡萄糖作比較
- 數值愈高，即該食物愈快令血糖升高



升糖指數

各種食物的升糖指數 (GI)			以葡萄糖作對照
食物種類	低GI (55或以下)	中GI (GI 56-69)	高GI (70或以上)
米飯	糙米、黑米	紅米飯、糙米飯	糯米飯、白飯
粉麵	粉絲、意粉、通心粉、全蛋麵	烏冬	普通小麥麵條
麵包	裸麥粒麵包(Pumpernickel)	比得包 (Pita bread) 、牛角包	白麵包、饅頭
早餐穀物	全維麥 (All bran) 瑞士營養麥 (Alpen Muesli) 燕麥糠 (Oat bran)	提子麥維粟米片 (Raisin Bran) 、 Special K	粟米片、卜卜米、可可米
根莖類	粟米、魔芋	蕃薯、連皮焗薯	薯蓉、南瓜
糖類	果糖、乳糖、糖醇	蔗糖、蜂蜜	葡萄糖、砂糖、麥芽糖
奶類	脫脂/低脂奶		
生果類	橙、蘋果、雪梨、提子、奇異果、沙田柚、士多啤梨	蜜瓜、香蕉、木瓜、芒果	西瓜、荔枝、龍眼
豆類	黃豆、綠豆、眉豆、紅腰豆、扁豆類	焗豆	

資料來源: 中國食物成份表 (食物的GI可能因各國不同食物來源地而有所不同)

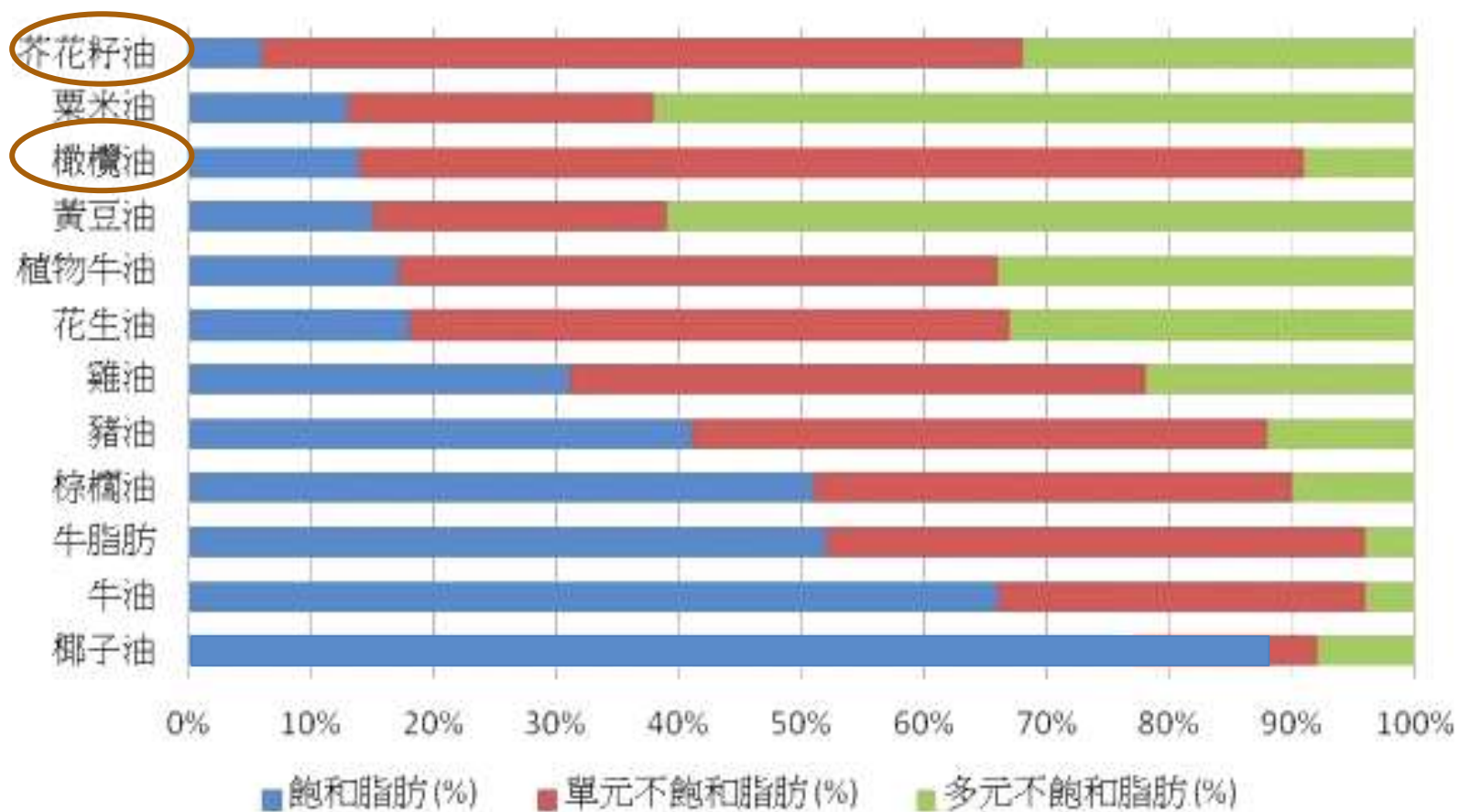
影響升糖指數的因素

- 食物的形態: 同一類食物，塊狀和打碎的糊狀，因為吸收度不同，升糖指數不同
- 成熟程度: 熟香蕉的升糖指數較生香蕉高
- 烹調方法及製作過程: 烹調及加工時間越長、升糖指數越高
- 油分: 含高脂肪食物，升糖指數較低
- 蛋白質: 含高蛋白質食物，升糖指數較低
- 纖維: 食物的纖維越高、升糖指數越低
- 同時進食的其他食物: 高升糖指數食物適量地配搭低升糖指數食物，可變成低升糖指數餐

控制血脂飲食

血清脂肪與脂蛋白 水平測定結果	飲食調節		
	增加進食	減少進食	適量進食
低密度脂蛋白膽固醇 (「壞」膽固醇) 過高	• 水溶性纖維 • 黃豆蛋白質 • 蔬菜及水果	• 飽和脂肪 • 反式脂肪	• 單元不飽和脂肪 • 奧米加3脂肪 • 果仁
甘油三脂過高		• 脂肪 • 甜食 • 酒類	• 奧米加3脂肪 • 碳水化合物

各種油類的脂肪成份比較



總結 - 預防中風飲食須知

- 均衡植物性飲食
- 以天然食物為主，少加工食物
- 少鹽，用天然低鈉調味料為食材增添味道
- 少甜食和飲品
- 多選擇升糖指數較低的食物
- 適量選用含高單元不飽和脂肪酸的植物油
- 適量進食含豐富奧米加3脂肪酸的食物

多謝