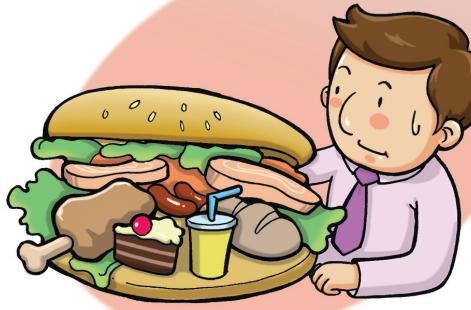


고혈압의 식사관리



고혈압은 혈관, 심장, 신장, 뇌 등의 기관에 손상을 초래할 수 있으므로 적극적으로 혈압조절을 해나가야 합니다. 식습관을 비롯한 생활습관 개선은 혈압조절에 많은 도움이 되며, 약물치료효과를 높이고 심혈관계질환의 위험을 낮추는데도 효과적입니다

- 정상체중을 유지할 수 있도록 식사량 조절
- 음식은 **싱겁게** (하루 소금 5~6g 이내로)
- **신선한 채소와 해조류를 충분히**
채소와 해조류에는 혈압 개선에 유익한 성분들이 많이 함유
- 과다한 카페인 섭취는 혈압을 상승시킬 수 있으므로, 커피를 하루 1~2잔 이상을 넘지 않게
- **기름기 많은 음식, 특히 동물성 기름을 주의**
- 육류(특히 기름기 많은 육류) 섭취가 너무 많아지지 않도록 하고, 대신 생선, 해산물, 두부 등을 이용
- 설탕, 꿀, 아이스크림, 단맛이 강한 후식류 등은 가능한 적게
- 알코올은 혈액 내 중성지방 수치를 높이므로 **절주**
- 술은 주 1~2회, 한번에 1~2잔 정도를 넘지 않게
- 규칙적인 운동

염분섭취를 줄이는 TIP

- 국이나 찌개 등의 국물 섭취량을 적게
- 가공식품, 절인 음식(젓갈, 장아찌, 생선자반 등)을 주의
- 식탁에서 추가로 소금이나 간장을 이용하지 않도록
- 같은 양의 염분이라도 먹기 직전에 넣는 것이 더 효과적
- 조림보다는 구이형태의 음식이 조금 싱거워도 먹기에 용이
- 고춧가루, 후추, 겨자, 식초, 파, 마늘 등의 양념을 이용
- 아온음료, 스포츠 음료보다는 물을 이용

소금 1g이 들어있는 조미료의 중량		
소금 1g (1/2작은술)	간장 5g (1작은술)	된장, 고추장 10g (1큰술)
우스터소스 10g (2작은술)	케첩, 버터 30g (2큰술)	마요네즈 40g (2큰술)





5가지 즐거운 건강체크