

高血压饮食要点

王 涵

射洪市中医院 629200

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-052-01

高血压作为社区一类常见慢性病, 根据相关调查数据显示: 全球患高血压的总人数超过了 10 亿, 其中每年因高血压死亡人数达到了 710 万人, 预计到 2025 年, 全球高血压的患病率将增加 60%, 我国现目前确诊的高血压总人数已经超过了 3 亿, 并且患病率伴随着社会老龄化加剧明显升高, 50% 以上为老年群体。高血压患者若不能及时得到有效治疗, 血压难以被有效控制, 长期处于异常状况, 久而久之便会诱发各种心脑血管类疾病的发生。对于高血压而言, 控制血压是重点, 需根据医嘱长时间服药抗压药物, 还应注意调整生活方式与习惯, 帮助患者稳定血压水平, 减缓病情进展速度, 防控相关并发症。今天, 我们重点介绍了高血压饮食要点, 一起来看看吧!

1 注意控制钠的摄入

日常饮食应尽量清淡, 重点控制钠的摄入量是血压控制的关键。欧洲心脏病学会、高血压协会对外公布的高血压管理新指南中明确提到, 高血压患者每天摄入盐分量不得超过 5g。在烹饪各种食物时应做到少放盐, 也应对零食、加工食材中的隐性钠含量进行控制。

2 多吃蔬菜和水果

高血压患者应摄入多样化的新鲜蔬菜水果, 合理搭配各种颜色的水果与蔬菜, 确保营养多样与全面, 不仅可有效降低血压, 而且还可有效预防出现心脑血管类疾病, 并延缓衰老。这里, 介绍几种常见的有利于控制血压的蔬菜与水果:

2.1 冬瓜

冬瓜是一种无脂肪、维生素 C 含量高、高钾低钠盐的食物, 适合高血压食用, 也有利于肥胖型高血压患者体重的控制, 其具有较强的降糖功效, 使得血压慢慢趋于平稳, 可长期食用。

2.2 芹菜

芹菜拥有大量的微生物、矿物质、蛋白质及各种膳食纤维, 是特别健康的一种蔬菜。同时, 芹菜中还包含了芹菜苷、佛手苷内酯和挥发油, 具有较强的药性, 积极发挥着降血压、降血脂、防治动脉粥样硬化等功效。长期食用芹菜, 可有效预防高血压的出现。

2.3 香蕉

在高血压控制方面, 香蕉的作用较为明显。其拥有大规模的钾离子, 钾离子是血压降低的关键性因子, 其原因在于钾离子能够将人体中血压的钠离子浓度进行稀释, 降血压效果明显。

2.4 猕猴桃

猕猴桃是血压降低的常见水果, 其具有利水清热、化痰活血等功效, 而且还能够降低血压与胆固醇, 因此对于高血压、冠心病、动脉硬化患者而言, 其是一种特别有效的水果。

2.5 西红柿

西红柿中拥有大量的番茄红素, 其具有显著的助消化、利尿的功效, 还可增强食欲。同时, 西红柿中还包含了各种酮类物质、无机盐。其中, 酮类物质具有较强的降血压、利尿、止血等功效, 无机盐是一种典型的高钾低钠物质, 可有效防治高血压的出现。

2.6 苹果

苹果中包含了大量的维生素、糖类、果胶、无机盐、苹果酸、枸橼酸、鞣酸和纤维素。祖国医学指出, 苹果拥有补心益气、生津止渴、健脾胃等各种重要的功效。现代医学指出, 苹果中包含了大量的钾盐, 可同人体中的钠盐相融合, 并迅速将其排除体内。同时, 苹果还可有效抑制血液中胆固醇的增长, 降低血压中含糖量。

2.7 西瓜

西瓜拥有大量的 L-瓜氨酸, 其能够对血压进行有效控制。进入人体中, L-瓜氨酸便可迅速地转变为人体十分重要的 L-精氨酸。据了解, 西瓜除了能够有效降低血压外, 还拥有各种微生物, 可抗氧化, 进一步提高人体免疫力, 抑制细胞被损伤, 且有利于牙龈、牙齿保持健康。另外, 西瓜还包含了大规模的硫胺素、镁、钾, 有流于人体健康。

3 科学食用肉类食品

对于肉类食品而言, 其能够为人体提供所需的优质蛋白质及其他营养。对于高血压患者而言, 最好选择食用去皮的禽肉、鱼肉。如鸡肉, 其脂肪含量较低, 拥有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸, 高血压患者适量摄入对胆固醇的影响较小, 也可有效预防并发症的出现。鱼肉包含了丰富的叶酸、维生素 b2、维生素 b12 等营养, 且拥有大量的镁元素。高血压患者食用适量的鱼肉, 可有效保护心血管系统。针对这些肉类, 最好采取煮、炖等加工方式。值得注意的是, 深海鱼包含了大量的 $\omega 3$ 不饱和脂肪酸, 可加快脂质代谢, 每周可食用两次。

4 适当饮用牛奶

牛奶包含了多样化的维生素 D、钙及蛋白质, 对于高血压患者而言是一个不错的饮品。针对牛奶的选择, 尽量食用脱脂纯牛奶。若不喜爱牛奶, 高血压日常生活中应适当地补充维生素 D、钙片。

5 炒菜时选择植物油

炒菜时, 最好使用食用油, 推荐选择非氢化的植物油, 如花生油、橄榄油、菜籽油、玉米叶等。这些食用油没有通过氢化反应, 直接从纯天然植物中提取而来。对于牛油、猪油等包含了较高的饱和脂肪酸, 最好不要食用。

6 提高杂粮、全谷物食品在主食结构中所占的比例

相比于精米、白面, 杂粮、全谷物食品拥有更丰富、更均衡的营养。例如, 麦片、糙米等拥有丰富的纤维素、B 族维生素。食用这一类食物有利于血压、体重、血糖的控制。

7 注意饮食习惯

一日三餐, 定时定量, 荤素搭配, 不可暴饮暴食; 饮食宜清淡为主, 严格限制每天的摄盐量, 摄盐量每日不超过 6 克为宜; 少吃脂肪高、含糖高的食物, 多吃菠菜、玉米、苹果等含钾的蔬菜和水果等。在对食物进行烹调期间, 尽量选取蒸煮炖的处理方式来代替煎炸, 尽量选择瘦肉、粗粮、谷类等营养丰富的食物为主。

以上则是高血压饮食相关要点, 希望能够对您有所帮助。虽然高血压看起来并不严重, 然而其影响较大, 因此高血压患者应高度重视, 做到健康饮食。