医生教你高血压应该怎么吃！

作者： 时间：2024-08-13

预防和控制高血压，日常饮食起着至关重要的作用。云南人有句俗话：“宁可眼睛瞎，莫把嘴放下”，讲的是美食当前，只管尽情享受。可是面对美食，在享受的同时，如果不注意饮食平衡也会影响身体健康。那么，如何调整饮食习惯，做到膳食均衡，从而让血压“高”不起来呢？

七彩云南，美食多，
酸辣鱼，海稍鱼，
坨坨肉，羊汤锅，
酥油茶，rua糌粑。

蒸煮炖炒烤，样样妙，
凉拌清新，一碟好，
一日三餐，吃健康，
饮食习惯，稍调整，
云南风味，健康美，
血压稳定，乐悠悠。

应该怎么吃？

口诀请记牢：

降钠增钾，饮食清淡

合理搭配，膳食平衡

戒烟限酒，管理体重

1.降钠增钾，饮食清淡

钠是食盐的主要成分，具有维持血压的作用，但如果摄入的钠过多，就会造成水与钠潴留，增加血管阻力，从而引发高血压。日常饮食中，75%以上的钠来自于盐，其次是高盐的调味品。

低钠饮食首先要减少日常饮食中的盐，少吃腌制食品，确保每人每日食盐摄入不超过5g（相当于1元硬币的重量）。在购买食用盐时可以选择低钠盐，但是需要注意低钠盐含有较高的钾，因此肾病和高钾血症患者并不适合使用。

食物中的钾有助于降低血压。在我们的日常饮食中，很多蔬菜中都含有钾，比如白菜、菠菜、西红柿等。建议多吃富含膳食纤维的蔬果，其中深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上。

同时，预防和控制高血压的饮食要清淡，注意限制脂肪和胆固醇的摄入。尽量少食用油炸食品、动物性油脂及动物内脏，也要少吃加工红肉制品，如火腿、腌肉、香肠等。建议高血压患者选择新鲜瘦肉、鱼类和家禽肉，这些食品通常含有较低的饱和脂肪和胆固醇。就云南菜来说，蒸煮和炖菜通常使用较少的油脂和调料，这些烹饪方法更适合高血压患者。

2.合理搭配，膳食平衡

吃什么？

主食：多选择全谷物、薯类和杂豆等粗粮为主食，与白米、米线、面食等细粮搭配。

肉类：尽量选择鱼、虾、禽、蛋和瘦肉类食品，每天都可以喝牛奶或豆浆。少吃或不吃高盐、高脂肪、高胆固醇的动物性食品，如内脏、猪皮、猪脑等。

蔬菜类：每天吃至少3-5个以上品种的蔬菜，包括深色蔬菜、叶类蔬菜等。

水果类：每天吃至少1-2个以上品种的水果，注意不要吃糖分过高的水果，如龙眼、荔枝、榴莲等。

吃多少？

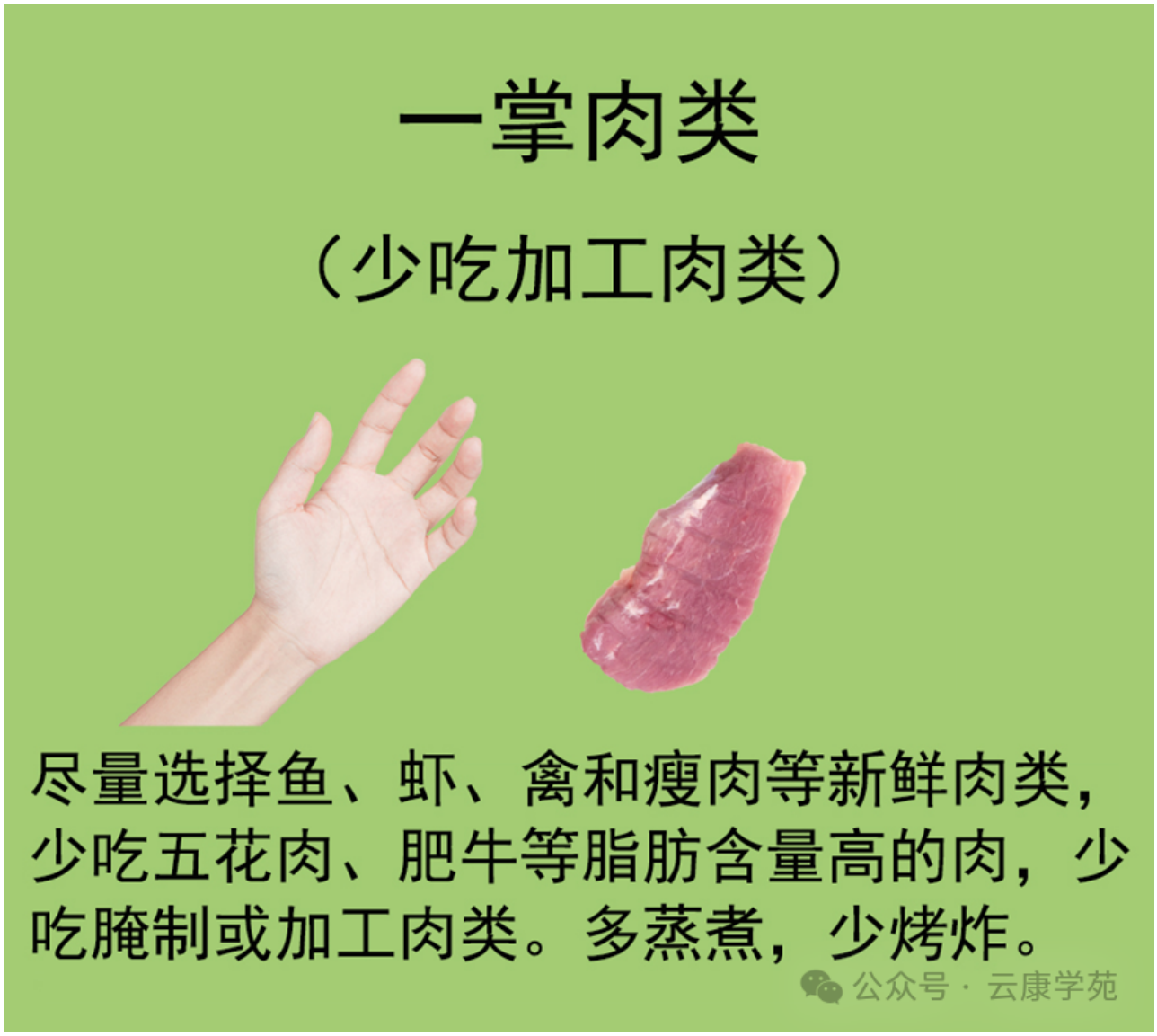
每顿饭记住用自己的手来衡量吃多少

一捧蔬菜

（绿叶蔬菜为主）

常见的洋芋、莲藕、茨菇、芋头、南瓜和豆类都属于主食，不是蔬菜。

公众号 · 云康学苑



每天可以吃一拳低糖水果

3.戒烟限酒，管理体重

研究证明，长期吸烟会导致血管收缩，从而导致血压升高，还会损害血管内壁，增加心血管疾病的风险。而长期大量饮酒会导致心脏扩大和血压持续升高，增加心血管系统的负担。

高血压治疗中，管理体重也是很重要的内容。研究发现，控制体重是降低血压的有效手段。体重每减少1公斤，血压就下降1mmHg。

如果能够控制体重在标准范围，即体质指数（BMI=体重（公斤）÷身高2（米））18.5-23.9kg/m2（65岁以上老年人可适当增加）；男性腰围＜2125px，女性腰围＜2000px），男性患高血压的风险可以降低7.4%，女性则可以降低8.8%。

迪庆州

迪庆是藏族自治州，地处高原，当地气候严寒，当地居民普遍喜欢饮用高热量的酥油茶，由于酥油(高脂)、盐(高钠)，糖（高糖）的饮食结构是容易造成肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发生，同时当地饮食喜欢吃牦牛肉、牛肉、羊肉等肉类。

饮食建议如下：

1. 饮用红茶代替甜茶，或甜茶仅加牛奶不加糖。

2. 酥油茶在制作过程中减少酥油和盐的使用，可以用低钠盐代替普通食盐。

3. 糌粑中尽量减少酥油的量，可用热牛奶rua糌粑，同样美味。

4. 在一日三餐饮食中，增加当地松茸、一窝菌、竹叶菜、蕨菜等野生有机蔬菜，还有蔓菁、辣椒、白菜、萝卜等新鲜蔬菜的食用量。

5. 调整一日三餐的进食顺序：先吃蔬菜、接着吃主食，再吃肉类，最后喝茶。

楚雄州

楚雄是彝族自治州，口味重盐、重辣，喜欢吃牛羊肉等肉类，同时喜欢火腿、腌菜、腊肉、香肠等腌制食品，烤烟是当地主要经济收入之一，同时有着悠久的酿酒传统，“管你喜欢不喜欢都要喝”是当地著名酒歌。

饮食建议如下：

1. 戒烟限酒。“彝家火把亮堂堂，烟少酒淡情更长，莫抽烟，少喝酒，大家一起多跳脚！”

2. 减盐降脂，少吃腌肉，多吃蔬菜。“我家后山是个宝，饭后山上绕，菌子野菜随便要，腌肉好吃要控制，多吃山珍更健康！”

大理州

大理是白族自治州，喜欢吃鱼和新鲜蔬菜，同时也喜欢火腿、腊肉香肠等腌制食品。

饮食建议如下：

1. 当地喜欢用盐和糖（蜂蜜）制作蜜饯、果脯食用，过多食用会使隐形盐和糖分摄入过量。

2. 饮食以酸辣、酸甜口味为主，烹饪过程中盐、酱和糖等调味品使用较多，需控制量。

3. 需要控制火腿、腊肉、香肠、腌菜等腌制食品的摄入。

下方查看历史文章

》阿老表，降压药您吃对了吗？

》阿老表，云小康教您怎么在家测血压！

》阿老表，云小康告诉您高血压是咋回事！

手机扫一扫访问在线内容

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support：Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868