

# 营养师谈“降压食物”

佚名

## 得舒饮食,官方认可的降压吃法

迄今为止,没有任何一种特定的食物具有降血压的药理功效,真正起效果的是长期的膳食模式,比如得舒饮食(Dietary Approaches to Stop Hypertension;DASH)。

得舒饮食本名是“高血压防治饮食”,它出现的本意就是为了控制血压。

### 得舒饮食怎么吃

以植物性食物为主,多吃新鲜、完整的蔬菜和水果。

多用全谷物作为主食。

适当吃一些豆类、原味坚果、植物油。

限制饱和脂肪酸来源的食物,比如动物肥肉、椰子油、棕榈油等。

多用鱼类、禽肉替代红肉。

限制富含添加糖的饮料与食物。

控制钠摄入量在1500~2400毫克(约3~6克食盐)范围内。

除此之外,还需要将体重和体脂维持在理想范围,规避超重、肥胖的发生。

### 适合国人的降压食谱

结合得舒饮食和中国人的饮食特点,营养师为高血压患者总结梳理了这份降压饮食清单,希望你能管好调皮的血压。

#### 盐:每天不超6克

盐是导致高血压的元凶之一,限盐可有效降低血压,提高降压药疗效。

《中国居民膳食指南(2016)》(以下简称《指南》)推荐健康成人每天食盐摄入量不超过6克,高血压患者要更低一些。

限盐不只是限制食盐用量,还要限制生活中的“隐形盐”,如香肠、熏肉、午餐肉、腊肉、豆腐乳、腌菜、味精、酱油、咸蛋等。

#### 油:每天小于25克



《中国心血管病报告2016》显示,肥胖人群发生高血压的危险是体重正常人群的2.88倍,高脂肪、高胆固醇膳食也影响血压。

健康成人每天的食用油用量应小于25克。以下三类易造成肥胖、高血脂的油脂,建议尽量避免:

含饱和脂肪酸的食品有肥肉、动物内脏、禽皮、牛奶等。

反式脂肪酸高的食物有人造奶油,富含氢化油、起酥油的糕点等。

胆固醇高的食物有动物内脏、蟹黄、鱼子、蛋黄、鱿鱼等。

#### 果蔬:每天一斤蔬菜,半斤水果

每天摄入300~500克蔬菜。

高血压患者要适当加量至750克,以增加从绿色叶菜中获取钾、镁等微量元素,推荐小白菜、油菜、菠菜、蘑菇等。

水果富含果糖,高血压患者不宜摄入过多,会增加糖尿病风险,建议选择富含钾,但同时热量较低的水果,如香蕉、橙子和哈密瓜,每天摄入200~350克。

杂粮:每天50~150克  
每天吃全谷物食物50~150克。

适当减少精白米面的量,逐渐用全谷物来替代,如荞麦、燕麦、小米、糙米及玉米等。

薯类可作为高血压人群的主食,其钾含量远超过其他主食,每天蒸制食用50~100克,山药、芋头、马铃薯等可替换食用。

#### 鲜奶:每天300克

奶制品是降压佳品,但脂肪会增加高血压患者的血管负担,建议选择脱脂、低脂奶制品、原味酸奶等,每天摄入300毫升即可。

#### 鱼、禽肉:每天50~150克

相对于白肉来说,红肉饱和脂肪较高,不建议多吃,每天食用50~150克即可。

鸡胸肉脂肪含量相对较少,深海鱼肉富含多不饱和脂肪酸,对于预防血脂异常和心脑血管疾病有一定帮助,建议两种肉轮换食用。

#### 坚果:每周一把

豆类不含胆固醇,能提供优质蛋白和膳食纤维。坚果脂肪较高,但含有丰富的不饱和脂肪酸和矿物质,有助预防心脑血管疾病。

推荐巴旦木、南瓜籽,每周不超过50克。

#### 甜品:尽量少

这类食品糖分较高,易转化成脂肪,降低血管弹性,不利于控压。高血压患者可以适当摄入水果,代替自己爱吃的甜食。

除此之外,还需要将体重和体脂维持在理想范围,规避超重、肥胖的发生。

## 健康话题



## 血糖伤神经 先麻后痛

李博

糖尿病慢性并发症的发病率居高不下,其中,以糖尿病性周围神经病最为常见,在糖尿病患者中约占50%~90%,随着糖尿病病程的增加,其发生率也随之增加。

糖尿病周围神经病一般都是慢性或隐匿性起病,典型表现为足部及踝部感觉异常,部分患者会不同程度地出现对称性远端周围神经病,一开始以脚麻多见,然后逐渐向上发展至小腿及上肢。糖尿病周围神经病的疼痛包括自发性疼痛及刺激诱发性疼痛,前者以持续烧灼样痛、间断性刺痛或电击样痛为典型特征,可伴有手套-袜套样感觉障碍;部分患者有直立性低血压、排汗异常、便秘、尿失禁、性功能障碍等自主神经症状;少部分患者有肢体无力的问题。早期控制和治疗糖尿病是预防糖尿病周围神经病的有效方式。患者一旦发现糖尿病或糖耐量异常,且有肢体麻木或刺痛等表现时,就要去筛查神经传导速度,包括感觉神经传导和运动神经传导,从而确诊。

目前尚无药物能够有效逆转糖尿病周围神经病的进展,但是可通过治疗,达到缓解症状、延缓从神经感觉异常到神经痛的过程。目前有三类药物,第一类是针对发病机制的,包括具有抗氧化应激作用的α-硫辛酸,改善代谢紊乱的醛糖还原酶抑制剂以及各种改善微循环的药物等;第二类是针对神经营养修复的药物,一般临床选用B族维生素类药物,如甲钴胺、硫胺素等;第三类是针对痛性糖尿病周围神经病,即发生明显神经痛的,如加巴喷丁、普瑞巴林等。另外,对于自主神经病变引起的各系统受累症状,可根据情况分别治疗:胃肠道排空功能减退者,可适当选用胃肠道动力药物;存在明显直立性低血压者,可使用弹力袜,且注意下肢血液循环状况。

## 关注三高

## 有类心脏病善于“潜伏”

张冕

有些心脏病虽然少见,临床表现也缺乏特异性,但却很要命,比如转甲状腺素蛋白淀粉样变心肌病。

淀粉样变是一个病理诊断,此诊断的命名是因为最初发现组织中沉积的物质与淀粉相似,后续研究发现该物质又不属于糖类,而属于蛋白质。淀粉样物质的分类有三十多种,常见的包括轻链、转甲状腺素蛋白(TTR)等。TTR很容易成为淀粉样物质沉积于全身多个部位,即导致转甲状腺素蛋白淀粉样变性。通过对2000~2019年北京协和医院确诊的30例转甲状腺素蛋白淀粉样变心肌病患者进行分析发现,这种病多由周围神经和自主神经病变引起,心脏受累明确,但症状不突出,在无有效药物干预下总体预后差。发病年龄多在45岁,近八成成为男性,常有相关家族史,从症状发至确诊约为30个月。患者首发临床表现为肢体麻木、腹泻、体位性低血压和气短。该病的诊断金标准是组织活检+前体蛋白鉴定,磷酸基示踪剂的核素检查可部分替代组织活检。

转甲状腺素蛋白淀粉样变心肌病几乎可累及所有心血管结构,包括传导系统、心房、心室肌、瓣膜组织以及冠状动脉和大动脉。主要表现为射血分数保留的心衰,患者运动时会出现呼吸困难,一些人主要呈现为右侧心衰症状,如下肢水肿和腹水。除累及心脏外,还可出现腕管综合征和椎管狭窄。

此次研究发现,当患者超声心动图出现对称性左室肥厚伴有心肌颗粒样强回声、舒张功能障碍以及少量心包积液等情况时,要考虑淀粉样变心肌病的可能。此外,结合心电图低电压特征也有助于鉴别。

## 医生的话



## 顺着“尿疼”查疾病

邱剑光

一般来说,正常人每天约排尿8次,可这个简单又正常的机体代谢行为对很多“尿痛”的人来说却成了“一道坎”。

“尿痛”是指排尿时尿道、膀胱和会阴部疼痛。其疼痛程度有轻有重,常呈烧灼样,重者痛如刀割。排尿开始时尿痛明显,或合并排尿困难者,病变多在尿道,常见于急性尿道炎;排尿终末时疼痛,且合并尿急者,病变多在膀胱,常见于急性膀胱炎;排尿末疼痛明显,且排尿后疼痛持续,或觉“空痛”,或不排尿亦痛者,病变多在尿道或邻近器官,如膀胱三角区炎、前列腺炎等。而导致排尿疼痛的原因主要归于以下6种。

**泌尿道感染。**细菌一旦进入尿道,就会迅速繁殖并向膀胱以上泌尿道传播。因此,泌尿道感染可影响泌尿系统任何部位,包括尿道、膀胱、输尿管、肾脏。除了排尿疼痛,患者还会有尿频、尿急、尿道疼痛,伴有灼烧感,尿液浓缩、浑浊或有强烈气味以及

## 健康常识

血尿等情况。

**肾输尿管结石。**尿液过度浓缩,矿物质异常聚集,就可能生成肾结石。非常小的肾结石可能会自行通过泌尿道排出而不引起症状,体积较大的,在经输尿管排出时可能引起输尿管梗阻导致绞痛,患者还会伴有血尿、恶心呕吐以及背部、侧腹或下腹部剧烈疼痛。

**阴道炎。**阴道炎一般是由刺激、感染或激素缺乏引起的。患者往往伴发尿路感染问题,且有阴道瘙痒、灼热或发红、分泌物不正常以及性交疼痛等表现。

**盆腔炎。**当阴道或宫颈处的细菌感染向上进入子宫、输卵管或卵巢时,就会发生盆腔炎。患者会伴有阴道或尿道分泌物不正常、月经不规律出血、下腹痛、性交疼痛、高热寒战、恶心呕吐等表现。

**前列腺炎。**前列腺是位于膀胱下方,环绕尿道的男性生殖器官。急性前列腺炎可能由发生在膀胱或尿道的细菌感染引起,其症状包括盆腔疼痛、排尿疼痛、射精疼痛。慢性前列腺炎是持续的前列腺炎症,其症状包括生殖器或盆腔持续疼痛、前列腺区域有沉重、疼痛感,射精疼痛、经常尿路感染。

**膀胱癌。**膀胱癌可引起各种泌尿问题,其中就包括尿道疼痛。早期以尿频尿急(尤其夜间)、排尿疼痛或灼烧感、尿流缓慢或微弱多见;晚期有排尿困难、单侧腰痛、食欲不振、原因不明的消瘦、疲倦或虚弱感、脚肿、骨痛等表现。



## 糖吃得多 做事冲动

齐一

近日,美国科罗拉多大学医学院发表在《进化与人类行为》上的最新研究表明,注意力缺陷多动综合征、躁郁症甚至攻击性行为等疾病可能与糖摄入有关。

研究人员说:“我们提供的证据表明,果糖通过降低细胞内的能量,会引发一种类似饥饿时的觅食反应。”觅食反应会刺激冒险、冲动、求新、快速决策和作为生存反应的攻击性来确保食物的安全。这个过程过度刺激可能导致从多动症到躁郁症甚至攻击性行为的产生。

摄取果糖是为帮助人类生存,但果糖的摄入量在过去一个世纪里一直飙升,尤其是西方饮食,果糖摄入量严重超标。研究人员补充道:“我们不会把攻击性行为都归咎于糖,而是认为它可能是其中的一个原因。”

虽然果糖是一种影响攻击性行为的危险因素,但这并不排斥影响心理健康的还有基因、家庭、身体、情绪和环境等因素。

## 医学发现