



2018年欧洲高血压指南之饮食解读 怎么吃对血压好?

上月底,欧洲心脏病学会年会(ESC)正式公布了《2018 ESC/ESH 高血压指南》,其中谈到对血压有益的饮食生活方式,下面笔者对其进行解读和总结。

每天食盐量限制在5克以下

食盐,学名氯化钠,其中钠元素与高血压的患病率升高有关。血压形成需要充足的血容量和外周阻力。食盐摄入过多,会增加水的摄入(口渴要喝水),这样血容量增加,血压也会升高;同时因为盐增多导致氯离子过量,使血管过度收缩,血管阻力增大,引起高血压。另外,研究发现,盐敏感的患者肾脏排钠缓慢,这样会导致钠盐和水滞留体内,增加容量负荷,血管壁张力及外周阻力增加,血压随之升高。高血压患者要严格控制食盐量,同时补充一定量的钾和钙(遵医嘱),以促进体内钠的排泄。腌制、卤制、泡制的食品应尽量少食用。

限制饮酒量,避免酗酒

指南提出,高血压患者应限制

多吃秋葵 有助降血糖

秋葵是一种营养价值较高的蔬菜,与其他大多数蔬菜相比,它最大的营养优势既不是维C(4毫克/100克)也不是钾(95毫克/100克),甚至也不是胡萝卜素(310微克/100克),而是膳食纤维。

秋葵膳食纤维含量为39克/100克(也有数据说是4.2克,估计与秋葵老嫩程度有关,蔬菜越老则膳食纤维含量越多),远高于其他常见蔬菜,比如菠菜膳食纤维含量为1.7克/100克,西红柿为0.5克/100克。

更为重要的一点是,秋葵含有的是高比例的可溶性膳食纤维,就是吃起来有点黏糊糊滑溜溜的物质。这样的可溶性膳食纤维在小肠内无法消化吸收,吸附能力较强,可以干扰葡萄糖和胆固醇吸收。这对降低餐后血糖有帮助,所以很适合糖尿病患者。当然,其作用绝不会像商家鼓吹的那么大,并非糖尿病专用蔬菜。

另外,可溶性膳食纤维还能抑制胆固醇吸收,对降低血液胆固醇有好处,高血脂患者也可以多吃一些秋葵。

大连市中心医院营养科主任医师 王兴国

饮酒量,男性葡萄酒<1750毫升/周(250毫升/天);啤酒<3500毫升/周(500毫升/天)。女性葡萄酒<1000毫升/周(143毫升/天);啤酒<2000毫升/周(286毫升/天)。

通常情况下,高血压患者最好不饮酒,因为酒精通过肾脏时,会抑制钠离子的排泄,导致体内镁离子不足,引起血管壁和毛细血管壁收缩,血压升高。但不是所有酒都对人体有害,比如葡萄酒等低度酒可以适量饮用,可延缓动脉硬化的发生。

增加新鲜蔬果、鱼、坚果, 少吃红肉

新鲜蔬果富含膳食纤维、维C、矿物质等,有利于调节脂类代谢、降低胆固醇、扩张血管。膳食纤维具有调节糖类和脂类代谢的作用,可以结合胆酸,避免其合成胆固醇沉积在血管壁;还能促进钠的排出,降低血压;膳食纤维易吸水,可增加饱腹感,促进肠道蠕动,预防便秘,避免排便过于用力导致血压异常。维C能促进人体合成氮氧化物,其有扩张血管的作用,有助降低血压。矿物质钾、镁、钙等元素利于钠的排出,从而起到降低血压的作用。

鱼肉是优质蛋白质,适量摄入能增强血管弹性,有利于控制高血压。一些鱼类富含不饱和脂肪酸EPA和DHA,有助于降低高血压的发病率。

坚果含有大量的维E、叶酸、镁、钾、不饱和脂肪酸及较多的膳食纤维,有助于降低血压,因所含能量较高不宜过量食用。

橄榄油富含不饱和脂肪酸,有利于降低血压。

红肉、全脂乳制品中脂肪含量较高,且多为饱和脂肪酸,摄入过多会增加肥胖、心血管疾病及高胆固醇等风险,对高血压不利。建议以瘦肉为主,且每天不超过100克为宜。低脂乳及制品包括低脂奶、低脂酸奶、奶酪等,也可食用一些脱脂乳及乳制品,补充优质蛋白质和钙,利于高血压的控制。

控制体重 以降低血压和心血管风险

指南提出,BMI在20~25千克/米²(体重/身高²)比较适宜,腰围男性应<94厘米,女性<80厘米。BMI>30千克/米²或腰围男性>102厘米,女性>88厘米则为肥胖。

体重超重或肥胖可明显增加心脑血管疾病、绝经后妇女乳腺癌、2型糖尿病的发病率;体重过轻说明身体营养不良,可影响未成年人身体和智力的正常发育;成年人体重过轻可出现劳动力下降、免疫力低下、女性月经不调、贫血等症状;老年人低体重可增加死亡风险。

我国健康成年人体重的BMI范围为18.5~23.9千克/米²,腰围标准为:男性<85厘米,女性<80厘米。BMI是世界卫生组织推荐的国际统一采用的肥胖判断方法,而腰围是用来测定脂肪分布异常的指标,有些人BMI在标准范围内,但腰围可能超标,所以BMI和腰围一起使用,有助于控制体重。

国家二级公共营养师 韩学刚

食品
安全

消费提示⑦

如何安全食用 熏烧烤肉制品?

熏烧烤肉制品是指以鲜、冻畜禽肉为原料,经选料、修割、腌制后,再以烟气、高温空气、明火或高温固体为媒介加热制成的熟肉制品,常见的有烤鸭、烧鹅、烤串、叫化鸡、烤乳猪等。如何安全食用熏烧烤肉制品?

选购严把关 应通过正规商超或电商平台等渠道选购熏烧烤肉制品,并选择正规厂家生产的包装完好、感官正常、标签清晰的产品,避免购买和食用表面发黏、出油、有异味的产品,胀袋产品勿买、勿食。在餐饮场所消费熏烧烤肉制品时,应关注食品经营者的卫生条件。

食用要适量 《中国居民膳食指南(2016版)》指出,过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险,应当少吃,并控制熏烧烤肉制品每天的摄入量。不过,熏烧烤肉制品加工过程中产生的有害物极为微量,产品在满足国家食品安全标准要求时,少量食用并不会对身体健康造成危害。

搭配新鲜果蔬 很多食物对熏烧烤肉制品中的有害物质具有抑制作用,如绿茶能够抑制多环芳烃类化合物苯并[a]芘的毒性,新鲜蔬菜、水果中的叶绿素、维C等能够降低患癌风险,减少熏烧烤肉制品对健康的危害。在食用熏烧烤肉制品时,建议同时配以新鲜果蔬及茶类饮品。

自制多注意 自制熏烧烤肉制品原料肉应以瘦肉为主,肉块大小适中。腌制时可以适量添加蒜汁、柠檬汁、桂皮粉等天然物质,以减少熏制和烤制时有害物的生成。加热时建议采用铝箔、香蕉叶包裹,在均匀、彻底加热的同时尽量避免烤糊、烤焦。

六法减盐 降低血压

根、热狗、椒盐饼干、面包、披萨等。

除了少吃钠含量高的食物外,吃些含钾高的食物,如香蕉、果汁(胡萝卜、橙子、石榴等榨汁)、酸奶、土豆、红薯、菠菜、西红柿等,对平衡体内钠含量、降低血压也十分有益。

除了吃“高钾低钠”的食物,还有6种方法可以减盐。

1. 阅读食品营养标签。最好挑选营养标签上“钠”含量一栏数值较低的食物。

2. 自己准备食物。减少食谱中的用盐量,限制快餐食物的摄入。

3. 购买新鲜食物。建议购买新鲜肉类、蔬菜和水果。

4. 少吃加工食物。比如金枪鱼、水果等罐头食品。

5. 为菜肴增添一些调味品,以减少盐的用量。比如香菜、黑胡椒、肉豆蔻、欧芹、孜然、生姜碎、大蒜或洋葱粉等。

6. 减少食物的份量。少吃一些食物,就能少摄入一些食盐量。

石纤 编译自美国《每日健康网》