

# 高血压饮食只会少盐少糖? 不妨试试 DASH 饮食

如果你有高血压,那么“少盐少糖”四个字,你估计已经听腻了。除了这两点,很多人还是不清楚哪些能吃、哪些不能吃?别急,2020年美国新闻网颁布的最佳饮食排名第二的“DASH 饮食模式”了解一下。



DASH 饮食模式,又被译成“得舒饮食”,是由 1995 年美国的一项大型高血压防治计划 (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 发展而来,是“终止高血压膳食疗法”的英文缩写。那么 DASH 饮食是怎样降压的?

DASH 饮食模式强调摄取有益于血压控制的食物,即高钾、高镁、高钙、高膳食纤维、高蛋白、不饱和脂肪酸丰富以及低盐、低饱和脂肪酸。

优质蛋白质能让血管更健康,一种名为精氨酸的氨基酸,能起到疏通血管的作用;钙可辅助促进钠排出;镁可使血管与支气管内壁的平滑肌放松,令血压下降;钾可促进钠盐的排出,对抗钠盐升高血压的作用;膳食纤维虽没有直接的降压作用,但可降低血胆固醇,预防高血压;限盐、低饱和脂肪酸摄入,是为了避免导致高血压的危险因素。

DASH 饮食与《中国居民膳食指南(2016)》(以下简称《指南》)推荐的饮食模式,均有可借鉴之处。下面总结的这份降压饮食清单,希望能帮你管好调皮的血压。

## 限盐

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。

《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。

## 限油

根据 2016 版中国心血管病报告,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。

《指南》推荐健康成人每天的食油用量应小于 25 克。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。这 3 类油脂摄入过多有害健康,易造成肥胖、高血脂症。

## 每天 1.5 斤蔬菜,半斤水果

《指南》推荐每天摄入 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。

## 多吃粗粮、杂粮

《指南》推荐每天吃全谷物食物 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。

## 脱脂或低脂奶制品

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。

## 禽肉、鱼肉

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,建议两种肉交替食用。

## 每周一把坚果

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。

## 少吃甜品

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。

解放军总医院第八医学中心营养科主任 左小霞

## 五类人不宜喝豆浆

豆浆虽然富含营养,但并不是人人都适宜喝。

**肠胃不好的人要少喝** 豆浆性质偏寒,消化不良、嗝气和肾功能不好的人尽量少喝。豆浆在酶的作用下能产气,所以腹胀、腹泻的人最好别喝豆浆。另外,急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者不宜食用豆制品,以免刺激胃酸分泌过多加重病情,或者引起胃肠胀气。

**有痛风的人最好少喝** 痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病,而大豆富含嘌呤,豆浆是由大豆磨成浆的,所以痛风患者最好少喝豆浆。

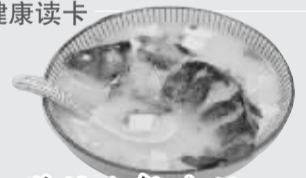
**正在服用抗生素的人不宜喝** 豆浆一定不能与红霉素等抗生素一起服用,因为二者会发生化学反应。喝豆浆与服抗生素的间隔时间最好在 1 个小时以上。

**缺锌的人不宜常喝** 豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素,这些都是对人体不好的物质。对付它们的最好方法就是将豆浆煮熟,而长期食用豆浆的人要记得补充微量元素锌。

**手术或病后处于恢复期的人群不宜喝** 手术或生病后的人群身体抵抗力普遍较弱,肠胃功能不是很好,因此,在恢复期间最好不要饮用寒性的豆浆,这样容易产生恶心、腹泻等症状。

泽川

## 健康读卡



### 做浓白鲫鱼汤 把握三个要点

鲫鱼汤汤鲜味美、营养比较容易吸收。要想做好这份汤,有三个要领:煎鱼、放姜、烹醋。

关键的第一步是要将鱼煎至两面金黄,再烹一汤匙米醋,不仅颜色漂亮,且能减少腥味。煎鱼的油也很重要,普通植物油高温加热后易氧化,反而是猪油这种饱和脂肪酸较多的油脂不易氧化,并且香气浓郁。

煎完鲫鱼,放水一定要用开水,这样鱼汤很快就变乳白色。然后放入豆腐块和姜、胡椒。鱼汤炖煮 10 分钟左右即可,出锅前再烹一点米醋进一步去腥提鲜,并能让鱼骨和豆腐中的钙更易吸收。出锅后撒上香菜即可。

来源:本报微信公众号

## 三秋菱歌满街头

桂子飘香时节,洞庭湖区处处可闻卖菱声。菱品种可多着呢,如脆甜爽口的沙角菱、壳薄如玉的小白菱、鲜嫩多汁的和尚菱、皮青果红的水红菱等等。

菱,又叫水栗,菱实,俗称菱角,是我国江南水乡的传统特产。菱,无论是干品还是鲜品,均富含蛋白质、淀粉、脂肪、多种维生素以及磷、钙、铁等微量元素。菱为“果”生吃,或当“菜”熟食,均鲜美可口,别具风味。

成熟的菱角,肉厚味香,营养价值可与栗子媲美,故有“水栗”之称。营养学家分析,菱的果肉中,

碳水化合物的含量为 14%,蛋白质为 6%,还含有丰富的维生素 B、C 等成分。把菱肉切成片、切成丁,可配入荤、素菜里炒食。诸如菱肉炒鸡丁、炒肉丁、糖烧菱肉栗子、桂花栗子菱肉汤等。老菱肉质雪白如玉,烧、炖、煨、煮皆可。菱烧瘦肉、菱炖子鸡、菱炖排骨,均喷香诱人。特别是《随园食单》中介绍的煨鲜菱,以鸡汤滚滚,上时将汤撤去一半,池中现起者方鲜,浮水面者才嫩,加新栗、白果煨烂尤佳,或用糖亦可,做点心亦可。煨鲜菱方法,更是令人跃跃欲试。

菱不仅是美果佳蔬,而且“药

食同功”。祖国医学认为:菱生食能消暑解热,除烦止渴;熟食则益气健脾,祛病强身。据《本草纲目拾遗》记载:菱能“补脾胃,强脚膝,健力益气、行水、祛暑,解毒”。《唐本草》亦称:“菱,作粉极白润人”。另《滇南本草》记载:“菱可治一切腰腿筋骨疼痛,周身四肢不仁,风湿入窍之症”。《本草纲目》云:菱有“安神补五脏,不肌轻身之功”。“绕城菱莲一千顷,三秋菱歌满街头”。秋末冬初,新菱上市。挎篮买菜,你不妨先购买一点爽脆可口的菱角。

沅江市农业农村局 曹涤环