



慢病饮食调理③

“口味重”血压就高

当我给患者确诊高血压时，很多人会迷惑不解地问：“我为什么会得高血压？”这个问题还是有相当大的难度，你去问这一领域最顶尖的专家，他也难以给出一个确凿无疑的答案来。高血压的成因是很复杂的，基本上，原发性的高血压，我们都很难明确地找出血压升高的具体原因，因为造成高血压的环境、生活因素实在太多。但是我们可以肯定的是，高血压跟饮食习惯一定是有关系的。

我们经常会说“病从口入”，这不仅仅指的是卫生状况，各种疾病的诱因也往往与饮食习惯有很大关系。有句英文俗语是这样说的：“You are what you eat.” 我们每天都在接纳各种食物，每个人喜欢的口味和食物都是各不相同的。天长日久，我们的饮食习惯、口味偏好，也就塑造了不同的体质。假如你的饮食习惯不够健康科学，时间长了，就容易形成不健康的体质，从而百病渐生。

同时，饮食在很大程度上也会引起心脑血管疾病。假如你平时盐摄入过多、脂肪摄入过多、钾摄入不足等，都有可能引起高血压。

全国高血压普查结果显示，多年以来，我国北方地区人群患高血压的比例一直比南方高。为什么呢？北方人口味重，南方人口味清淡，这是其中一个主要原因。

为什么“口味重”会让血压升高呢？主要是因为食盐。我国北方人每日食盐摄入量在15克以上，而南方人在10克以下。

食盐的化学名称是氯化钠，其中氯占60.36%，钠占39.34%。



导致血压升高的，主要是其中的钠离子。我并不是说钠不好，人体内含有钠、钾、氯、钙、磷、镁、硫七种常量元素，它们都需要从饮食中获得。钠作为常量元素之一，是人体必需的，它是水、电解质平衡的重要组成部分。但过犹不及，凡事适度最好，过分了都会有麻烦。

根据世界卫生组织的建议，正常人每人每日食盐摄入量不超过5克。但中国烹饪有它自己的特点，中国营养学家根据国情，建议每天的食盐摄入量不要超过6克。

有多少家庭遵照这个标准了呢？而且大家别忘了，酱油里有盐，咸菜里有盐，早晨我们吃的咸鸭蛋也有盐，这些里面的盐，都不能不算。这样算起来，每天食盐摄入量不超标的人，还真未必有很多。

所以，尽管和美国人相比，我们的食物明显要低脂，但高血压的患病率依然居高不下，这跟“口味重”有重要关系。世界卫生组织调查结果显示，每天平均食盐摄入量每增加1克，平均收缩

压会增高2毫米汞柱，平均舒张压会增高1.7毫米汞柱。大家可以算算，你每天多吃的盐，能让自己血压升高多少。

那么，钠到底是怎样让血压升高的？简单来说，假如体内摄入了过多的钠，会刺激神经中枢，让人喝更多的水。而这些水未能及时代谢就会滞留在体内，这些水分在血液中，就会导致循环血量增加。而循环血量一旦增加，血压就会随之上升，并且增强交感神经的反应性，导致血压攀升。钠离子还能让细小动脉张力增高，并且会让血管平滑肌肿胀，这会让血管的管径变细，于是血液循环时候的阻力增加，这也就导致了血压升高。

因此，大家不要以为口味轻重只是个人喜好问题，它与我们的健康状况直接相关。建议大家，尤其是容易出现高血压的人群，平时不要吃得太咸，否则对血压绝对有害无益。

北京大学医学部 王勇
北京阜外医院心血管内科
宋雷 邹玉宝

延缓衰老 多吃这几类食物

想要延缓衰老并保持年轻，除了保障身体健康之外，还可以适当增加某些食物的摄入，有效抵御氧化损伤。

富含抗氧化剂的水果和蔬菜

浆果（如蓝莓、覆盆子和黑莓）富含花青素和其他抗氧化成分，能帮助对抗自由基和减少炎症；绿叶蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝和西兰花）含有维C、维E和类胡萝卜素，有助于保护皮肤和细胞；柑橘类水果、欧芹和辣椒富含维C，参与胶原蛋白的形成，帮助防御氧化应激；西红柿富含番茄红素，这是一种强效抗氧化剂，可以保护皮肤免受阳光伤害。

富含多酚和抗氧化剂的其他食物

绿茶富含儿茶素等，具有

抗炎作用，帮助防止细胞老化；可可富含类黄酮，能够改善血液循环，保护皮肤免受紫外线伤害。

富含“必需”脂肪的食物

牛油果中的抗氧化剂有助于限制氧化应激，从而保护神经元，预防诸如阿尔茨海默病等神经系统疾病；特级初榨橄榄油和亚麻籽油富含不饱和脂肪，有助于细胞健康，降低慢性疾病的风险；油性鱼类（如鲑鱼、鲭鱼和沙丁鱼）富含Omega-3脂肪酸，减少炎症，支持心脏健康并保持皮肤弹性。

富含胶原蛋白或促进胶原蛋白生成的食物

骨汤是胶原蛋白的直接来源，

有助于关节、骨骼和皮肤健康；柑橘类水果富含维C，对于胶原蛋白的合成至关重要。

优质蛋白质食物

豆类（如扁豆、鹰嘴豆和蚕豆）富含蛋白质、纤维和抗氧化剂，有助于细胞健康，并且具有低血糖指数；油籽（如核桃、杏仁、亚麻籽和奇亚籽）是健康脂肪、维生素、矿物质和抗氧化剂的良好来源。

充足的水分

水是人体的重要组成部分，每天根据需要饮水，有助于保持身体和皮肤健康。

曹诗楠

早餐加入2种食材 降胆固醇又护心

胆固醇是一种对身体正常运作至关重要的脂质分子。然而，当摄入过多时，它会积聚并堵塞血管，进而增加心血管疾病的风险。美国国家健康与医学研究所解释道，这类胆固醇通常被称为“坏胆固醇”。降低坏胆固醇水平的关键在于均衡饮食，医生建议尽量减少饱和脂肪的摄入。哈佛大学的研究人员特别推荐了几种食材。

豆类:多功能的健康食材

哈佛健康中心的专家指出，不同的食物以不同的方式帮助降低胆固醇。有些食物含有可溶性纤维，这种纤维能够在消化过程中与胆固醇及其前体结合，并在进入血液循环之前将其排出体外。

豆类富含可溶性纤维，且消化时间较长，因此食用后能带来持久的饱腹感。豆类种类繁多，例如白豆、芸豆、扁豆、鹰嘴豆等，且烹调方法多样，堪称用途广泛的健康食材。

全麦面包:增加膳食纤维的好选择

豆类吐司是苏格兰食品标准(FSS)推荐的早餐食谱之一。为了准备一顿更健康的早餐，建议选择200克低糖低盐的烤豆罐头，搭配两片厚实的烤全麦面包。

FSS建议，选择全麦面包可以摄取更多的膳食纤维。阅读食品标签，挑选低糖、低脂肪、低盐的健康选择。烤豆也是每日五份果蔬摄入中的一部分。

天然降胆固醇的饮食方法

除了豆类，哈佛大学专家还推荐了其他有助于降低胆固醇的食材，包括燕麦片、大麦及其他全谷物、茄子、秋葵、坚果、植物油、富含果胶的水果如苹果、葡萄、草莓及柑橘类水果，还有含有甾醇和甾烷醇的食物、大豆、多脂鱼以及纤维补充剂。

专家指出，通过多种食物组合来降低胆固醇，效果通常比单一关注一两种食材更为显著。采取低胆固醇饮食是降低胆固醇并避免肌肉问题及其他药物副作用的自然方法。均衡饮食不仅有助于降低胆固醇，还对整体健康有益。

姚晓柏 编译自法国 santé 杂志

豆类烹饪创意多

豆类烹饪过程中，可以加入洋葱、大蒜或香草等来增加风味。以下是一些将豆类加入餐点的创意：

1. 在玉米饼里加入炒鸡蛋、黑豆、鳄梨和少许奶酪。
2. 将煮熟的藜麦、鹰嘴豆、甜椒、黄瓜和西红柿等蔬菜混合，淋上香菜酸橙酱，做成沙拉主菜。
3. 用浸泡过的豆子、肉汤、胡萝卜、芹菜、洋葱、西红柿、菠菜、香草和香料做一碗丰盛的汤。
4. 将浸泡过的豆子与青椒、西兰花、豌豆、蘑菇等蔬菜一起炒，然后配上糙米或藜麦。

张瑜