



## 患有高血压 这样来“食养”

随着年龄增长,各种慢性病也开始威胁健康,其中很重要的一个当属高血压。高血压的危害不仅在于血压本身,更在于它是导致冠心病、脑卒中等心脑血管疾病、死亡的主要原因之一。高血压危险因素多与不合理膳食相关,包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。

2023年1月,国家卫健委印发了四项食养指南,其中《成人高血压食养指南》(2023年版)由中国疾病预防控制中心营养与健康所牵头编制,根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据,对高血压患者的日常食养提出建议。如果高血压患者能重视日常生活方式,按照以下食养建议做出调整,将会使血压的控制效果更好。

蔡富根/整理

### 合理膳食,科学食养

遵循合理膳食原则,丰富食物品种,做到食物多样,合理安排一日三餐。推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬果,且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上,蔬菜和水果不能相互替代;摄入适量的谷类、薯类,其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源;限制添加糖摄入;减少摄入食盐及含钠调味品(酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等)。

采取有效合理的中医食养对高血压有辅助预防和改善的作用,以下是针对高血压不同证型的食养食谱,供大家参考,可以照着这些方子调整饮食。

#### 1. 芹菜粳米瘦肉粥(肝火上炎证)

主要材料:芹菜50g,粳米50g,枸杞子10g,猪瘦肉20g。

制作方法:芹菜洗净切碎,与粳米、枸杞子、猪瘦肉末加适量水同煮为粥,佐餐食用。

#### 2. 橘皮饭(痰湿内阻证)

主要材料:橘皮10g,粳米100g。

制作方法:橘皮洗干净表面的灰尘,剪成小条,同粳米煮饭,佐餐食用。

#### 3. 山楂粥(瘀血内阻证)

主要材料:山楂20g,粳米100g。

制作方法:山楂冲洗干净,煮水取汁与粳米一起熬制成粥,可加少量红糖调味,佐餐食用。

#### 4. 百合银耳雪梨羹(阴虚阳亢证)

主要材料:百合10g,银耳10g,雪梨25g,枸杞子5g。

制作方法:以上材料加水、冰糖适量,小火熬制为羹,佐餐食用。

#### 5. 乌鸡菌汤(肾精不足证)

主要材料:乌鸡1只,木耳、香菇各30g,枸杞子15g。

制作方法:以上材料加适量水同煮,小火煮1小时,熬至浓汤,佐餐分次食用。

#### 6. 莲子百合枣羹(气血两虚证)

主要材料:莲子15g,百合12g,大枣5枚,糯米50g。

制作方法:以上材料加水同煮,成粥后加入少量冰糖,佐餐食用。

#### 7. 阿胶鸡蛋汤(冲任失调证)

主要材料:鸡蛋1个,阿胶6g。

制作方法:用清水加热化开阿胶,然后打入鸡蛋,搅拌均匀,加热煮成蛋花汤,出锅前加盐调味,佐餐食用。



### 水果蔬菜应该怎么吃?

水果中富含水分物质,和一些蔬菜相比可以直接生吃,省去了油、盐等物质的“侵袭”。像橙子、椰子、葡萄、樱桃等水果中钾含量比较突出,适合高血压人群食用。

高血压患者吃水果,要注意“样多量少”,每日食用水果至少要有2个品种。

除了水果,蔬菜每天要多吃,普通人每日要吃300~500克蔬菜,高血压患者应该根据自己身体情况增加进食量,每天吃500~750克蔬菜。

蔬菜中建议高血压患者多吃绿叶蔬菜,绿叶和深色蔬菜中富含矿物质钾元素,膳食纤维以及B族维生素等营养成分,摄入体内,一定要注意烹饪方法,建议选择清蒸、炖等低温烹调方式,更多保留蔬菜中营养素。

高血压患者在饮食方面需要积极进行调节,主食一定要粗细搭配,营养均衡,选择粗粮多一点,比如薯类、糙米等增加矿物质元素,钾元素的摄入增加钠元素排泄。

指导专家:中国疾控中心营养与健康所副研究员 丁彩翠  
 来源:《北京青年报》《生命时报》等



### 减钠增钾,饮食清淡

每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下,不仅注意家庭烹调用盐,还要注意高盐调味品以及加工食品中的钠含量。增加富钾食物(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)的摄入量;肾功能良好者可选择高钾低钠盐。

同时,高血压患者要注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量,包括油炸食品和动物内脏。少吃加工红肉制品,如培根、香肠、腊肠等。

### 吃动平衡,健康体重

推荐将体重维持在健康范围内:体质指数(BMI)在18.5~23.9(65岁以上老年人可适当增加);男性腰围<85cm,女性腰围<80cm。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。控制体重,包括控制能量摄入和增加身体活动。

### 戒烟限酒,心理平衡

不吸烟,彻底戒烟,避免被动吸烟。不饮或限制饮酒。减轻精神压力,保持心理平衡。规律作息,保证充足睡眠,不熬夜。

### 监测血压,自我管理

定期监测血压,了解血压数值及达标状态,遵医嘱进行生活方式干预,坚持长期治疗,自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平进行随访。

