



高血压：营养小贴士 (High Blood Pressure: Nutrition Tips)



DASH 饮食 (DASH diet)

得舒饮食（Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH）有助于降低血压。它包括吃水果、蔬菜和低脂或脱脂乳制品。有关 DASH 饮食的更多信息，请参阅：

- 高血压：采用 DASH 饮食。
- DASH 饮食菜单样例。

下表中的食物组和食用份量大小基于美国 National Heart, Lung, and Blood Institute 的 DASH 饮食。这些食用份量可能与《加拿大饮食指南》不符。

请遵循以下每日推荐量：

DASH 饮食计划

(The DASH eating plan)

食物 (Food)	推荐食用份量 (Recommended servings)	示例 (Examples)
低脂和/或无脂牛奶和奶制品	每日2 至3 份食用份量	一份食用份量为1 杯(250 mL) 牛奶、1 杯(250 mL) 酸奶，或1 1/2 盎司(45 g) 奶酪。
水果	每日4 至5 份食用份量	一份食用份量为1 块中等大小的水果、1/2 杯(125 mL) 切碎或罐装水果、1/4 杯(60 mL) 干果，或1/2 杯(125 mL) 果汁。更多地选择水果而不是果汁。
蔬菜	每日4 至5 份食用份量	一份食用份量为1 杯(250 mL) 生菜或生叶蔬菜、1/2 杯(125 mL) 切碎或煮熟的蔬菜，或1/2 杯(125 mL) 蔬菜汁。更多地选择蔬菜而不是蔬菜汁。
谷物	每日6 至8 份食用份量	一份食用份量为1 片面包、1 盎司干麦片，或1/2 杯(125 mL) 煮熟的米饭、意大利面或者熟的谷类食物。尝试尽可能选择全谷物产品。
猪肉、禽肉、鱼肉	每日不超过2 份食用份量	一份食用份量为3 盎司(90 g)，大约为一副扑克牌的大小
豆类、坚果、种子	每周4 至5 份食用份量	一份食用份量为1/3 杯(75 mL) 坚果、2 汤匙(30 mL) 种子，或1/2 杯(125 mL) 煮熟的黄豆或豌豆。
脂肪和油	每日2 至3 份食用份量	一份食用份量为1 茶匙(5 mL) 软黄油或植物油、1 汤匙(15 mL) 蛋黄酱，或2 汤匙(30 mL) 低脂沙拉酱。
甜食和添加的糖	每周5 份食用份量或更少	一份食用份量为1 汤匙(15 mL) 果冻或果酱、1/2 杯(125 mL) 果汁冰糕，或1 杯(250 mL) 柠檬水。

减少脂肪

(Cut down on fats)

食用低饱和脂肪和低总脂肪的饮食都有助于降低血压。

虽然您的饮食中需要一些脂肪，但要限制摄取的饱和脂肪量。这些饱和脂肪主要是动物性食品，如肉类和乳制品。椰子油、棕榈油和可可脂也属于饱和脂肪。棕榈和椰子油通常存在于加工食品中，包括饼干和休闲食品。

请遵循以下建议，在饮食中添加健康脂肪。DASH 建议从脂肪中摄取的热量应小于总热量的三分之一。大部分热量应该来自健康脂肪，如植物油、坚果和鱼肉。而从存在于动物肉类、乳制品和加工食品中的饱和脂肪中摄取的热量应当很少。

减少钠

(Cut back on sodium)

吃钠和患高血压之间存在联系。减少饮食中的钠可以预防有患高血压风险的人发病，并且有助于控制高血压。限制钠是心脏健康饮食计划的一部分，有助于预防心脏病和中风。

大多数人每日不应食用超过 1,500 至 2,300 毫克 (mg) 的钠。

- 钠和高血压
- 健康饮食：少吃钠
- 低盐饮食：外出就餐

少吃加工食品

(Eat fewer processed foods)

减少食用的加工食品或精制食品量十分有用。这些食品，如罐装和速溶汤、包装好的配料和零食，没有足够的钙、钾和镁，而您恰好需要这些营养物质来降低血压。这些食品中的钠、饱和脂肪和反式脂肪含量很高。

素食

(Vegetarian diet)

您也可以尝试素食。一般来讲，素食可以降低血压，但专家们并不清楚其根本原因。如果用豆类（例如，黄豆、扁豆、豌豆和花生）代替肉类，DASH 饮食很容易成为素食。素食往往含有较高的钾、镁和钙，DASH 饮食也是如此。与其他饮食相比，素食的纤维和不饱和脂肪含量也更高。

钾、钙和镁

(Potassium, calcium, and magnesium)

食用含有钾、钙和镁的食品不够多可能会导致高血压。

为了获得足够的这类营养物质，请食用含有大量新鲜水果、蔬菜、乳制品和全谷物的均衡饮食。大多数人不需要服用膳食补充剂来获得足够的钾、钙和镁。

钾的理想来源

所有新鲜水果、蔬菜和肉类都是钾的理想来源。例如，包括以下食品：

- 香蕉、哈密瓜、橙子和橙汁
- 生菠菜或熟菠菜、利马豆、西葫芦、西兰花和洋葱
- 土豆
- 豆类（煮熟的黄豆和豌豆），如斑豆、鹰嘴豆和扁豆
- 坚果和种子

钙的理想来源

- 低脂乳制品（酸奶、脱脂牛奶、奶酪）

镁的理想来源

- 豆类（煮熟的黄豆和豌豆）、种子和坚果
- 大比目鱼
- 牛奶和酸奶
- 糙米和土豆
- 西红柿
- 香蕉和西瓜
- 绿叶蔬菜

膳食补充剂

(Dietary supplements)

确保良好营养最安全的方法是摄取均衡、多样化的饮食而不是营养补充剂。

以补充剂的形式摄取大量的这类矿物质会引发问题，包括可能的死亡。在服用大量的任何补充剂之前，请先看医生。

什么食物不会降低血压？

(What does not lower blood pressure?)

大蒜和洋葱

虽然建议吃大蒜和洋葱来降低血压，但有证据表明，吃大蒜和洋葱只能轻微降低血压。

如需获取全天候护士建议和一般健康信息，请致电 **Health Link: 811**。

如果您需要电话传译，只需说出您需要的语言即可获得。

生效日期：2017 年 12 月 6 日

来源：www.myhealth.alberta.ca

经 Healthwise Inc.® 允许翻译。本资料仅供参考，并非旨在代替您从医疗服务提供者或其他医疗保健专业人士处获得的护理建议。请务必咨询保健专业人士进行医疗诊断和治疗。