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、意大利面或煮熟的谷类食物。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、西兰花和洋蓟
- 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。

最后一次审查：2023 年 4 月 19 日
来源：myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。