

通过饮食辅助降血压

健康中国

1. 减少钠盐摄入

钠盐可显著升高血压，增加高血压的发病风险，而钾盐可对抗钠盐升高血压的作用。

我国各地居民的钠盐摄入量均显著高于 WHO 每日应少于 5 克的推荐，而钾盐摄入严重不足。所以，尽可能减少钠盐的摄入，钠摄入量应低于 2000 毫克/天，并增加食物中钾盐的摄入量。

2. 补充钾和钙



钾可对抗钠升高血压的作用，对血管的损伤有保护作用，达到每日 3.5~4.7 克，食物中钾含量就很丰富，不建议通过药物或补充剂获得。

钙可以缓解血管平滑肌收缩，增加尿钠的排泄，有利于降低血压，但目前证据较薄弱，与普通成人的推荐一致，建议摄入达到每日 800~1000 毫克。

3. 限制热量和体重

过多的热量导致超重和肥胖，是导致血压升高的重要原因之一，而以腹部脂肪堆积为典型特征的向心性肥胖会进一步增加高血压等心血管疾病与代谢性疾病的风险。适当降低体重，减少体内脂肪含量，可有效降低血压。能量摄入可依据理想体重，按 25~30 千卡/千克计算每天总能量，根据年龄、性别、活动量等进行调整。

三大营养素供能比例为蛋白质 10%~15%，脂肪 20%~30%，碳水化合物 55%~60%。在饮食方面，要控制高热量食物（高脂肪食物、含糖饮料及酒类等）的摄入，适当控制主食（碳水化合物）用量。在运动方面，规律的、中等强度的有氧运动是控制体重的有效方法。减重的速度因人而异，通常以每周减重 0.5~1kg 为宜。

4. 减少脂肪和胆固醇摄入



饱和脂肪酸（动物脂肪、反式脂肪酸）和胆固醇与血压呈正相关，摄入脂肪过多还可导致肥胖。因此，高血压患者

应限制脂肪的热能比在 30%以内，饱和脂肪酸供热比 $<10\%$ 。
胆固醇每日摄入 <300 毫克。

5. 足量的膳食纤维

膳食纤维可以调节糖类和脂类代谢，降低胆固醇的吸收，有助于防治高血压及其并发症。研究发现膳食纤维摄入 <12 克/天的成年人高血压的发病率显著高于膳食纤维摄入 >24 克/天的人，补充膳食纤维可进一步降低血压。建议膳食纤维摄入量达到 25~30 克/天。

6. 限制饮酒

酒长期大量饮酒可导致血压升高，限制饮酒量可以有效降低血压。建议每日酒精摄入量男性不超过 25 克，女性不超过 15 克。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信公众号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院