

专家：吃素能管住高血压吗

高血压等慢性疾病与饮食、运动等生活方式密切相关。我国目前有将近2亿人患有高血压病，低龄化趋势也很明显，所以，如何安排好三餐，吃上营养又健康的食物，是每个人都要高度关注的。不过，提到清淡饮食、低脂少盐，有的高血压患者认为索性不如吃素，主任中医师黄琳认为，高血压病人也要注意均衡营养，素食并非最佳选择。

要严格限盐

很多人都知道，高血压病人要减少食盐摄入，即限盐，但在人们的日常生活中这一点并不是那么容易。世界卫生组织建议每人每天食盐用量不多于5克，而我国居民的食盐摄入量平均达到了10克左右。5克食盐有多少呢？也就是普通的啤酒瓶盖，平平地盛满食盐，大约就是5克的分量。黄琳指出，每人每天增加2克食盐的摄入可导致血压升高1~2毫米汞柱。“有些人认为盐吃少了没力气，有些人喜欢重口味，如腌菜、腊味等，可以多吃米饭，这些都是重盐的食品，加重了盐的摄入。如果人在一天当中没有大量出汗的话，就没有必要增加盐分的摄入。”

还有隐藏起来的盐也是我们容易忽略的，如酱油、海产品干货类、火锅蘸料、快餐等，因为味重香口，容易让人多吃。所以，限盐要从改变饮食习惯做起，逐渐减少盐量，每次做菜用规范的盐勺取盐，通过一段时间，达到推荐的用盐量，并尽可能抵抗腌制食品、快餐饮食



的诱惑。

专家建议，烹制低盐饮食，可尽量使用新鲜食材，可以用辣料、香料，如咖喱、芥末、姜蒜等调味，它们含钠量相对低；巧用醋、柠檬等有清香酸味的食材，来提升食物本身的味道；还可以使用相对低盐的咸味调料，如酱油、酱汤等代替食盐；也可以在烹制好的食物表面撒盐，减少用量。

避免过量饮食

高血压病人，一日三餐要有规律，早餐不要吃得太少，晚餐不宜吃得过饱，干稀饮食搭

配合理，一般早、中、晚的热量分别占总热量的30%、40%、30%，注意定时定量，不暴饮暴食，限制过多热量的摄入。但是到底吃多少合适呢？专家提供了一份具体的食物组成供参考：粮食300~400克，鱼肉、蛋类100克，大豆制品100克，牛奶或豆浆250克，新鲜蔬菜（其中一半为有色蔬菜）400克以上。“这些食物可满足人一天的营养需要，两餐之间可以加些水果或其他适宜的点心。”

专家提醒，吃饭时要专心，不宜交谈过多；进食速度不要太快，胃肠的饱胀感需要时间，吃太快容易吃太多。晚餐少吃，晚餐过饱可增加血液中的

葡萄糖、氨基酸和脂肪酸水平，导致体重过重或肥胖。

吃素难控血压

高血压患者的均衡饮食是指低热能，含充足的优质蛋白、少量脂肪、多种维生素和无机盐的平衡膳食。有人一听到医生说“清淡饮食，低盐低脂”的建议，一咬牙一跺脚，直接开始吃素。“可不少这么吃素的患者，非但血压没有得到良好的控制，还惹上了消化不良、记忆下降、贫血等毛病。”

专家建议，人身体所需蛋白质除从粮食摄取一部分外，还需

从豆制品、蛋类、肉类、禽类、海产品等中补充，提倡多吃豆制品。如果条件允许，应每天吃1~2个鸡蛋，喝250~500克牛奶，如每天能吃一些鱼和海产品更好。对高血压患者来说，每天不可缺少蔬菜，尤其是绿色的新鲜蔬菜，也可吃些水果，或以某些应时的蔬菜代替水果。

人体摄取的食物中包含酸性食物和碱性食物，合理的饮食比例是酸碱食物为1:4，酸性食物包括肉类如猪肉、牛肉、禽肉、蛋类、鲤鱼、虾以及面粉、大米、油脂、糖类、花生等；碱性食物包括蔬菜、水果、豆制品等，过多摄入酸性食物，可引起人体酸中毒，同时增加体内钙、钾、钠等离子的消耗，最终形成酸性体质，导致血液粘稠、胆固醇水平升高。

我们每天的食物中还要多补充含钾和钙的食物，它们是天然的减压元素，钾离子能扩张血管，降低外周血管阻力，起到保护血管的作用，使受到“高血压血流”的动脉壁不易发生机械损伤，可减少高血压患者发生脑出血等情况发生。“最适合于补充钙质的就是牛奶及奶制品，每天饮用250毫升牛奶，可以补充近300毫克钙质，另外多晒太阳，也可以帮助补钙，喝杯牛奶，晒晒太阳，就可以降血压，多么好的事情。”

黄琳建议，芹菜炒豆干、蘑菇菜心、木耳炒鸡蛋、胡萝卜玉米排骨汤、木耳炒瘦肉、山药薏米粥等，对高血压患者来说，都是不错的美味菜肴。高血压患者记住如下口诀，一天的饮食就可以达标：一份肉类二份果、三份谷类四份菜、豆类鱼奶天天有、低盐少油糖少沾。（光明网）

专家在线

牛奶不必一味求“鲜”

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 任发政

在追求“营养、健康”的潮流中，总有部分消费者认为“生鲜奶”具有“新鲜、原生态”的特征，才符合“天然”的健康标识。近日，就有这样一种说法大肆流行，有人称“鲜奶制作的奶粉才营养”、“鲜奶比例越高奶粉品质越好”。真的是这样的吗？

所谓“鲜奶”表述并不准确，“生牛乳”才是对原料牛奶的正确表述，鲜奶虽然在新鲜度上有一定优势，但是生鲜奶未经过杀菌、均质等工艺的处理，存在安全隐患，且从营养价值上来看，杀菌前后，乳品的营养无显著差异。一个“鲜”字，其实是个别企业想以此误导消费者认为产品更加新鲜，获取消费者的关注和信任。

另一方面，世界各国关于婴幼儿配方奶粉的标准中，并没有关于“使用生牛乳生产婴幼儿配方奶粉更好”的表述，且从婴幼儿奶粉配方比例、营养素指标的稳定性及配方原料的优质度等三个技术角度来分析，这一说法都站不住脚。第一，用生鲜乳做奶粉不符合婴儿需求。婴儿奶粉要求乳清蛋白与酪蛋白之比大于等于6:4，这也是母乳的比例。而牛奶中乳清蛋白与酪蛋白之比是2:8。因此直接使用生牛乳生产婴幼儿奶粉，既不符合行业标准，也不符合婴儿的营养需求及其消化吸收的能力；第二，鲜牛奶随着季节的变化，各项营养素指标也会发生相应变化，而全脂奶粉

有固定的产地及品牌，相对稳定，因此，以全脂奶粉生产出来的婴幼儿奶粉，其营养素指标则相对稳定且更加均衡；第三，婴幼儿奶粉的配方中，生鲜乳只占配方比例的20%，其余80%是乳清粉、乳清蛋白、乳糖等原料，而这些原料国内并不生产，所以无论哪家企业生产，无论是以鲜奶还是以全脂奶粉作为原料，对婴幼儿奶粉来说，还需要这80%的重要配料才能完成生产。

另外，由于中国宝宝的体质具有一定的地域独特性，且近年来，一些国产乳业大品牌对中国宝宝的研究更加深入。因此，建议中国妈妈在选择奶粉时，可选择大品牌国产奶粉。

健康厨房

丝瓜豆腐鱼头汤



夏季天气炎热，特别容易心情烦躁，体倦乏力，食欲不振。吃什么能降火呢？其实喝汤就是一个不错的选择。

材料：丝瓜300克，鲜鱼头一个，豆腐100克，生姜3片。

做法：丝瓜去角边，洗净切角形；鱼头洗净，切开两边；

豆腐用清水略洗。将鱼头和生姜放入煲里，注入适量滚水，旺火煲十分钟，放入豆腐和丝瓜，再用文火煲十五分钟，调味食用。

功效：清热泻火，养阴生津，凉血解毒，洁肤除斑，通经化痰。可用于热病、暑热烦渴、筋脉酸痛、气血阻滞。