



饮食调一点 血压稳一点 健康多一点

很多血压高的人,这不敢碰、那不敢吃,就怕吃多了血压又高了。其实,吃饭一个改变,不饿肚子不忌口,连续吃上4周,血压就能大幅度下降了。

“降压”效果有多明显?研究发现:这样吃饭的“降压效果”,堪比口服降压药,关键是全家老少都能跟着吃。

饮食调整,绝对是性价比最高的控压方式,没有之一。只需从今天的晚饭开始——少放一勺盐、多炒一盘青菜、把白米饭换成杂粮饭。用一餐一饭的温柔微调,慢慢把血管养好,把高血压稳稳地降下去。

吃饭一个改变仅仅28天 血压就降了

2022年,北京大学武阳丰教授团队发表在国际期刊《循环》的研究显示,高血压患者在坚持食用“中国心脏健康饮食”4周后,血压可下降15.0/6.7毫米汞柱,效果堪比常规口服降压药物。

研究人员纳入了来自北京、上海、广州和成都4个城市的265名参与者,随机分成两组。一组按照“中国心脏健康饮食”来吃饭,另一组保持日常饮食。

“中国心脏健康饮食”的特点是,将钠从每天6克减少到3克。同时减少11%脂肪摄入量,增加4%蛋白质、8%碳水化合物,还增加了钾、钙和膳食纤维。

短短28天后,结果令人惊喜:

坚持“中国心脏健康饮食”的人,血压平均下降了15.0/6.7毫米汞柱,相当于在普通饮食基础上多降低了10/3.8毫米汞柱。这个降压幅度,和临床上常用的口服降压药效果相当。

研究人员估计,如果能坚持“中国心脏健康饮食”,将减少20%的心血管疾病发生,减少28%的心力衰竭发生,减少13%的全因死亡。

“中国心脏健康饮食”有这6个特点

南华大学附属第一医院心血管内科副主任医师苏华在科室微信公众号刊文指出,“中国心脏健康饮食”不是要求人们做出剧烈改变,而是在日常饮食基础上进行适度调整,就能获得良好效果。

一是减少钠的摄入

钠的摄入量从每天近6克减少到3克。摄入过多的钠会造成身体含水量增加且不易排出(“水钠潴留”),随之血

容量增加,进而造成血压升高。

建议:除了准备限盐勺,建议大家把普通食盐换成低钠盐和低钠酱油,同时还可以用天然的调味料,例如花椒、辣椒等代替盐来调味。

二是增加钾的摄入

高钾饮食可以降低血压。“钾”的降压作用主要在两个方面,一方面增加尿液中钠的排泄量,从而降低血容量,降低血压;另一方面,钾可以使血管平滑肌放松,即软化血管,从而降低血压。

建议:适量多吃富含钾的食物,如番茄、土豆、紫洋葱、葡萄干、各种有颜色的水果蔬菜,各种豆类及坚果等。

三是增加优质蛋白质

相关研究表明,增加可溶性纤维、蛋白质、水果以及蔬菜的摄入量,与收缩压和舒张压的降低有显著关联。

建议:多吃蛋类、鸡鸭鱼虾、瘦肉以及植物蛋白(如豆类食品,包括毛豆、豆腐、扁豆、鹰嘴豆和豌豆等)。

四是增加膳食纤维摄入

充足的膳食纤维摄入可通过改善肠道健康、调节血脂、控制体重等方式间接帮助调控血压。

建议:全谷物是膳食纤维的极佳来源,如燕麦、糙米和全麦面包等。豆类,包括豌豆和扁豆等的纤维含量也比较丰富。另外,蔬菜与水果,特别是带皮食用的果蔬和坚果、种子(如杏仁、奇亚籽等),也是膳食纤维的良好来源。

五是增加钙的摄入

钙不仅是维持神经与肌肉活动的必需元素,对控制血压也有一定的帮助。

建议:奶类是钙的最好来源,每天喝至少500毫升的牛奶或酸奶;同时选择一些含钙高的食物,如豆类及一些海鱼。另外,深绿色叶菜也是“隐形补钙高手”。

六是保证饮食的多样性

建议:每天要吃够12种以上的食物,每周要吃够25种以上食物,以保证食物多样性。

这5个生活小习惯都有助于 降血压

一是多喝白开水

2024年发表在国际期刊《公共卫生前沿》上的研究显示,多喝白开水,就能有效降低高血压风险。具体来说,每天饮用大约6~8杯(1杯≈240毫升)白开水的人,相比每天饮用不超过1杯的人,患高血压的风险要低很多。

二是晚饭早点吃

2019年刊发在国际期刊《循环》上的研究发现,20:00以后吃得较多的女士,舒张压显著升高。研究者提醒,晚餐需要早点吃,而且晚餐在全天摄入食物热量中所占的比例应减少,这样才能降低心脏病发生风险。

三是赶紧去戒烟

香烟中的尼古丁能刺激心脏和肾上腺,使血压升高,损伤血管内皮细胞,引起动脉粥样硬化,甚至血栓。吸烟者的血压、心率普遍高于不吸烟者,且二手烟同样会带来高血压的风险。

四是尽量不喝酒

2023年发表在美国心脏协会杂志《高血压》上的研究显示,即使少量喝酒,也会让血压升高。与不饮酒的人相比,每天饮用12克酒精,就能使收缩压上升1.25毫米汞柱,舒张压上升1.14毫米汞柱。

五是少吃高糖食品

高糖饮食不仅会导致血糖上升,还可能引起胰岛素抵抗,影响血脂的正常代谢。过多的糖分摄入还会转化为脂肪,影响血脂水平。日常要少吃糖果、甜点、甜饮料等高糖食品,增加低糖或无糖食品的比例。

(新华社微信公众号)

瓠瓜正上市 一旦发苦千万别吃

每到夏天,菜市场就成了瓜类蔬菜的天下:脆生生的黄瓜、清甜的西葫芦、爽口的丝瓜,还有带着独特风味的苦瓜……

很多人总觉得“苦味能去火”,所以吃到苦味的瓜也不会多想。但是,事实上,除了苦瓜以外,其他葫芦科的瓜类(如丝瓜、瓠瓜、黄瓜、冬瓜、甜瓜、西瓜等)一旦吃起来有明显苦味,就可能是“有毒”的,应立即停止食用。特别强调一种瓜——瓠瓜。

瓠瓜是什么瓜?

瓠瓜也叫瓠子、葫芦、蒲瓜、扁蒲、夜开花,属于葫芦科葫芦属,原产于印度热带非洲,现在是我国主要瓜类蔬菜之一,另外还可做蔬菜嫁接的砧木。

瓠瓜的果实形态多样,呈长棒形、长筒形、短筒形、扁圆形或束腰形,嫩瓜果皮为淡绿色,果肉白色柔嫩。大家主要是吃它的嫩瓜,而成熟的瓠瓜不适合食用,一般用来做容器或饰品,比如盛水的葫芦瓢、做乐器、装酒的葫芦容器或玩具等。

瓠瓜含水量高,根据《中国食物成分表》中的数据,瓠瓜的含水量高达95.3%,跟口感水灵的黄瓜差不多。这种清爽的口感,是很多人夏天喜欢吃它的原因。

水分这么高,自然热量就会低一些,瓠瓜的热量仅为16千卡/100克,也是一款“减肥友好”蔬菜。

瓠瓜为什么会有毒?

正常的瓠瓜嫩瓜口感清甜,但在遇到一些特殊情况,例如做嫁接砧木用的瓠瓜味苦不能食用,或者在种植过程中与此类基因型品种的花粉天然杂交,造成后代基因变异,或是在生长过程中受到异常气温、阳光、土壤等因素的影响,或是在结瓜过程中瓜藤被踩烂,都会导致瓠瓜产生葫芦素,味道变苦。

葫芦素是一类高度氧化的葫芦烷型四环三萜类物质,按照其不同位置含氧官能团的不同,被分为A~T共12种。有文献指出,导致瓠瓜发苦和有毒的主要成分是葫芦素B和葫芦素D,二者具有较强毒性——葫芦素D的小鼠经口半数致死量低至5毫克每千克体重,毒性比砒霜还强(砒霜的小鼠经口半数致死量为31.5毫克每千克体重)。

瓠瓜中葫芦素的含量越高,吃起来越苦。更糟糕的是,这种毒素即使经过漂洗、加盐均不能去除,而且还耐高温,受热不易被破坏分解,日常炖、煮、蒸等常规的家庭烹饪温度都无法将其破坏。

如何更加安全放心地吃瓠瓜?

葫芦素中毒后潜伏期为10分钟~2小时,一般症状为胃部不适、恶心、呕吐、头昏、头痛,部分进食3~4小时后出现腹痛腹泻,偶有手脚发麻、脉缓、浑身无力等症状。中毒严重一点会有强烈的催吐和肠道刺激作用,损伤消化道,也会导致急性肝损伤。

怎么才能更加安全放心地吃瓠瓜?

市场采购时,一定要问清楚用途,另外在烹饪之前,可以先用舌尖舔尝瓜瓤的味道,若有苦味,应立即丢弃。(除了苦瓜,其他葫芦科的瓜类也可以用这个方法)

对于食堂、餐厅等做好的瓠瓜菜肴,一旦发现味道发苦,应立即停止食用,并将所有相关的菜肴、汤汁全部丢弃。

(薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员)