



高血压的营养防治

高血压是一种由遗传和环境等多种因素有关的慢性病。在环境因素中引起高血压最主要的就是营养膳食因素了。肥胖、食盐过多摄入, 过量饮酒等是高血压的危险因素。要想远离高血压的打扰, 就需要平时多多从生活习惯和膳食营养上加强注意。下面我们就说说如何进行营养防治。

第一步需要注意的就是控制体重, 控制体重主要通过限制食物摄入和增加身体锻炼两种途径。一定要控制高能量食物的摄入, 比如高脂肪食物、含糖饮料及酒类等, 适当控制主食, 即碳水化合物的摄入量, 主食不可以不吃的哦, 因为我们每天机体的活动需要一定的能量来维持。身体锻炼建议每天应进行适当的体力活动, 大概 30 分钟左右, 可以慢跑、跳绳等, 同时每周应有 1 次以上的有氧体育锻炼。大多数人前期的魄力是有的, 但往往不能坚持下来, 这样就会功亏一篑, 所以坚持很重要。

第二步就是要合理膳食, 我们平时要怎么吃才会更有利于控制高血压:

(1) 需要减少摄入的:

- ①肥肉、动物油脂、油炸食品
- ②糖、甜点、含糖饮料;
- ③减少味精、酱油等含钠盐的调味品用量;
- ④减少烹调用盐, 每人每日食盐摄入量不超过 5.0g;
- ⑤少食或不食含钠盐量较高的各类加工食品, 如咸菜、火腿、香肠以及各类炒货;
- ⑥限制饮酒: 白酒、葡萄酒(或米酒)与啤酒的每日饮用量应分别少于 50ml、100ml、300ml。

(2) 可以多吃的:

- ①水果蔬菜(可增加钾的摄入);
- ②奶和奶制品(可增加钙的摄入);
- ③各种干豆、鲜豆、蘑菇、桂圆、豆芽等(可增加镁的摄入);
- ④禽类、鱼类、牛肉、大豆等优质蛋白。
- ⑤杂粮、坚果、全谷类食品。

知道了多吃什么少吃什么, 还要知道如何吃, 进餐一定要细嚼慢咽, 避免进食过快、暴饮暴食。

