

高血压可以多吃哪些食物？ 一张助降压食物清单送给你

□本报记者 刘伟芳 设计 思意

都是慢病患者，糖友都有饮食大全，凭什么高血压患者就只有“少盐少油”四个字？10月8日是全国高血压日，本期【九点医刻】特邀福建卫生报健康大使、福建医科大学附属协和医院国家一级营养师、福建省营养协会副会长朱岫山，一起整理了高血压患者饮食大全，一图教你怎么吃。

健康人人参与 八闽代代受益

朱岫山

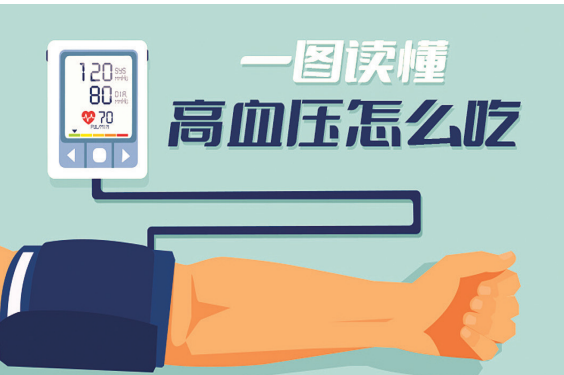
国家一级营养师

福建医科大学附属协和医院



邀您一起关注
“福建卫生报”





高血压患者公认最适合的是得舒饮食（DASH），即“饮食途径阻止高血压”的缩写。它鼓励人们减少钠摄入量，同时增加钙、钾和镁等有助于降低血压的营养素的摄入量。采用得舒饮食的人可能会在几周时间内将达到血压读数上限的收缩压降低8至14个点。

我们根据得舒饮食（DASH），为高血压患者整理了一份饮食清单。

这些食物推荐吃

富含钾的蔬果

钾可促进体内排出多余的钠，从而降低血压。每天可吃**300-500克**高钾蔬果（含钾>300mg/100g）。

蔬菜

毛豆、竹笋、羽衣甘蓝、红苋菜、芥蓝

水果

牛油果、芭蕉、菠萝蜜、鲜枣等

杂粮和豆类

全谷和杂豆类一般在**50~75克**。

杂粮

燕麦、荞麦、紫米、藜麦
可以和米饭一起熬煮

豆类

推荐鹰嘴豆、毛豆等



禽肉类

去皮更健康。多选瘦肉，避免高脂肪的部位，比如五花肉、肥牛、肥羊、鸡中翅、鸡皮等等。



奶制品

高血压的原因有很多，有精神因素、睡眠因素，也有饮食因素等等，但是如果是饮食因素，那很大程度跟高热量有关系，因此，**推荐脱脂或者低脂牛奶**。

如果不爱喝牛奶，还可以煮麦片或者打成奶昔。无糖酸奶也是很好的选择。



植物类油脂

✗

少选动物油脂，如猪油、牛油以及黄油。

✓

推荐橄榄油、菜籽油、茶油、椰子油。

这些食物要少吃

含钠多加工食品

超市里美味方便的美食，通常含钠量都不少。

加工肉制品

如热狗、火腿，以及熏鱼

膨化食品

如薯片、薯条、饼干、面包等

精致谷物

精致谷物虽然对高血压没有直接的影响，但是营养价值确实也大打折扣，不推荐。

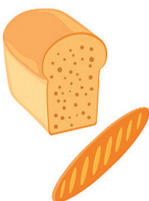
动物内脏

多吃动物内脏易致血脂增加，而高血脂也会导致高血压发病。

烟酒

最好戒掉，烟和酒都会增高血压，戒烟可降低一半患心血管疾病的风险。









特别提醒

除了日常饮食外，高血压患者也要注意控制体重、适量运动，保证心理平衡，规范使用降压药物，控制血压水平，维持身体健康。

