

高血压人群应该吃什么？

□见习记者 林淑婷

许多市民,小区因为新冠疫情的原因被封控管控,或居家隔离、居家办公。

对于患有高血压、糖尿病等慢性疾病的人群,该怎么吃?如何在保证营养摄入的同时,又不会在疫情期间因饮食不规范而突发疾病?

本报邀请到福建卫生报健康大使、福建医科大学附属协和医院注册营养师朱岫山,聊一聊高血压人群在疫情防控期间该怎么吃。

高血压人群在居家期间应该怎么吃？

对于高血压患者来说,冬季本就是高血压的高发季节,又正值疫情期间,无法进行正常的室外运动,居家调理尤为重要。

在疫情防控期间,高血压患者的饮食与日常会有所不同,如果小区位于高、中风险地区,会遇到很多食材本身不容易买到,或者有可能缺货的情况。

日常除了要注意少油少盐少糖,朱岫山推荐DASH饮食方式。这种饮食方式可以有效降低血压,也更适合处于疫情隔离状态的患者。

Tips:DASH饮食方式的基本理念:强调每日全谷物食品、水果、蔬菜、鱼类的摄入量(增加膳食纤维、钙、钾、蛋白质);少油脂,尤其是减少动物油脂摄入;减少甜食、糖分摄入;减少红肉摄入;减少食盐摄入。

尽量选择高钾的食材

·**谷类:**增加全谷类和薯类食物的摄入,粗细搭配。每天应吃谷类150~400克,其中1/3~1/2为粗粮和杂粮。

·**钙、蛋白质:**优先选择脱脂或低脂牛奶、酸奶。每天摄入奶类200~300克。

·**蔬菜类:**选择高钾蔬菜,如羽衣甘蓝、红苋菜、香菇、栗面南瓜

等,每天食用400~500克(8两~1斤)新鲜蔬菜。

·**水果类:**选择低糖或中等含糖量的水果:苹果、猕猴桃、梨、柚子等,每天吃水果至少200克。

·**肉类:**选择鱼、虾、禽、蛋和瘦肉类食品。每天吃鱼虾类约25~50克、禽肉25~50克、蛋类25~50克、畜肉类25~50克。

DASH饮食法建议食谱



早餐:

绿豆麦片粥,煮鸡蛋,香油拌芹菜,牛奶。



午餐:

米饭,芹菜炒肉丝,拍黄瓜,凉拌西红柿。



晚餐:

黑米粥,馒头,肉末烧海带,清蒸茄子。



高血压食物红黑榜

红榜	黑榜
羽衣甘蓝	肥肉
口蘑	五花肉
红苋菜	番茄酱
香蕉	辣椒酱
菠萝蜜	饼干
鹰嘴豆	蛋糕
赤小豆	方便面
鸡、鸭、鹅	油条
土豆	油饼
芋头	午餐肉
豆腐	排骨
鱼、虾	酒
瘦牛肉	猪蹄
西兰花	香肠

注意隐形盐的摄入

隐形盐通常储存在酱料类:番茄酱、辣椒酱等,减少烹调用盐及含钠高的调味品,如味精、鸡精、酱油等。

少吃膨化剂食品,比如饼干、蛋糕等,这些食品的钠含量都是非常高的,所以尽量不要去选择。

要保持体重

超重或肥胖症病人是高血压的高危人群,有效地防治高血压,一定要控制体重。

福建卫生报
健康大使
健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”
本期嘉宾
朱岫山 国家一级营养师
福建医科大学附属协和医院心外科

呼吸科专家提醒—— 特殊时期 别让孩子“无罩”行动

指导专家 福建医科大学附属福州儿童医院呼吸内科主任医师 林娟

□本报记者 张帅 通讯员 叶小彬

疫情下,有专家对感染者进行分析时发现,儿童占比约达20%,其中6岁以下占儿童患者比率为50.4%,年龄最小的才1个月大。

这说明儿童是易感人群,做好科学防护至关重要,防护第一件事就是“戴口罩、戴口罩、戴口罩”。

正确戴口罩,才能“罩”住你

督促孩子做防护,首先第一条就是要坚持佩戴口罩。

林娟主任介绍,儿童佩戴口罩和摘取口罩的方法和成人一致。佩戴时要将口罩金属条与鼻翼压

实、压紧,保持口罩跟面部贴合。

儿童的脸型相对小,尤其是低龄儿童,家长应选择适合孩子面部尺寸的儿童专用口罩佩戴,避免使用成人口罩替代。

此外,儿童口罩花色繁多,应选择符合防护标准要求的儿童口罩,口罩内层材料不应印花或染色,口罩外层的印花图案不应掉色,因此家长们买完口罩可以用湿纸巾擦拭一下,看是否有掉色的现象。

年龄较小的孩子佩戴口罩后,喜欢用舌头舔、用牙齿咬,如果口水浸湿口罩,同样也会影响防护效果。如果发现口罩被打湿,家长应及时给孩子更换口罩。

林娟主任提醒,儿童自制力较弱,很难长时间坚持佩戴口罩。去小区活动、做核酸检测时,家长要全程监督,提醒孩子坚持佩戴好口罩,不能随意触摸口罩,也不要揉眼睛、摸面部、触摸口鼻等其他部位,这样极有可能将细菌和病毒带入体内。

这类儿童不宜佩戴口罩

与成人不同,1岁以下的婴幼儿呼吸系统发育不够完善,疫情期间,应尽可能减少外出。

如果必须外出,家长需要时刻注意,防止戴口罩不当,或者婴幼儿啃咬口罩引起呼吸不畅和窒息风险。

秋冬季是呼吸道疾病的高发季,患有呼吸系统疾病的孩子,尤其是哮喘儿童,在病情稳定期,仍需常规佩戴口罩,这一类患儿的家长要特别注意观察孩子,佩戴口罩时的面色与呼吸情况,如果孩子在佩戴口罩过程中略觉不适,应及时调整口罩松紧度,或停止使用,以免导致呼吸不畅。应按时更换口罩,否则会造成病菌滋生。

林娟主任建议,特殊时期,要注意个人卫生习惯,做好日常健康监测,做好房间通风换气,不要对着孩子打喷嚏、咳嗽等;婴幼儿日常生活用品要单独使用;勤洗手,非必要不外出。