

“降压效果”堪比吃药 今天起,吃饭请调整一下

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。今天必须告诉你一个颠覆认知的好消息——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,赶紧来看看怎么操作!



荷泽市鄆城唐塔养老公寓工作人员在为长护险参保老人喂饭。



老年居民在扬州市甘棠社区幸福邻里食堂就餐。

新华社发

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“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。

1. 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。

2. 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。

3. 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)。

4. 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。

5. 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”。

6. 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 都有助于帮你降血压

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

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。

据人民日报健康客户端报道

声明:武汉鑫凡新材料科技有限公司91420105MA4KTXA20N遗失公章、法人章、财务章、合同章,声明作废。
遗失声明:杨萍(身份证号420105198006034220)遗失武汉楚云山山公司(统一社会信用代码91420105MA49C96C9F)遗失公章(编号42011110118980),声明作废。
遗失声明:张丽枝遗失武汉华南水果市场经营管理有限公司收据一张,金额114789元,票号:hn0011803,金额:353096元,声明作废。
遗失公告:九君上医健康科技湖北合伙企业(有限合伙)(统一社会信用代码91420105MA4F5XNU7D)于2021年12月15日核发的营业执照副本2-1已遗失,特此公告。
遗失公告:九逸健康科技湖北合伙企业(有限合伙)(统一社会信用代码91420105MA4F5XKU8F)于2021年12月15日核发的营业执照副本2-1已遗失,特此公告。
遗失声明:武汉宏亚圣达科技有限公司(代码:91420100MA4K476X1D)遗失财务专用章、法人章、公章一枚,声明作废。
遗失声明:武汉宏亚圣达科技有限公司(代码:91420100MA4K476X1D)遗失财务专用章、法人章、公章一枚,声明作废。