

高血压

概述

高血压，也称为血压升高，是指血管中的血液压力高于应有的水平。在美国，约有三分之一的成年人患有高血压，其中只有大约一半的高血压得到了有效控制。血压是使用收缩压来测量的，收缩压是在心脏跳动时测量血管压力，而舒张压是指心脏在两次跳动之间处于静止状态时测量血管压力。成年人收缩压大于或等于140 mmHg，舒张压大于或等于90 mmHg，则为高血压。如果不加以治疗，高血压将最终导致健康问题，例如心脏病，肾衰竭和痴呆症。

风险因素

高血压的某些危险因素是固定的，例如年龄和遗传因素。但是，一系列可改变的生活方式因素，包括饮食和体重控制，在降低风险中起着重要作用。

其他风险因素包括：

- 肥胖
- 动脉粥样硬化
- 酗酒
- 肾脏疾病
- 内分泌及神经系统疾病
- 糖尿病

症状

绝大多数高血压患者没有任何体征或症状。极少数情况，如果没有及时加以治疗，会出现以下症状：

- 头疼
- 呼吸急促
- 流鼻血

停止高血压的饮食方法（得舒饮食）

得舒饮食是一种终身健康饮食方法，旨在帮助治疗和预防高血压。得舒饮食是一种可以显著降低血压的健康饮食方式，仅仅两周后，就能看到结果。通过减少饮食中的钠并增加各种富含钾，钙和镁的植物性食品，得舒饮食有助于降低血压，还有助于预防骨质疏松症，癌症，心脏病和糖尿病。有关遵循得舒饮食的建议，请参见下文。

钠

钠会导致人体组织中的液体积累增加。饮食中的钠过多会导致人体保留水分，从而增加血压。减少钠的摄入量将有助于降低血压并降低罹患心血管疾病的风险。

高血压

减少饮食中钠的小贴士：

- 选择并准备低盐食物，来帮助控制你的血压。
- 尽可能在家做饭。预制或包装食品中含有大量的钠和磷，餐厅通常使用钠作为调味剂。
- 使用香料，草药代替盐调味。
- 尽可能在超市购买低钠食品。
- 食用前，请用水冲洗并沥干罐装蔬菜，水果，豆类，肉类和鱼类，以减少钠含量。
- 钠可以多种形式存在。检查食品标签上的以下各项：味精（MSG），发酵粉，小苏打，硝酸钠和柠檬酸钠。

钾盐

钾是一种在多种动植物食品中发现的矿物质。它是正常细胞功能，肌肉收缩和维持健康心跳所必需的。钾还有助于平衡细胞中的钠含量。如果您的饮食中钾摄入不足，可能导致血液中钠的积累量过多。

富含钾的食物有：

- 水果：杏，牛油果，香蕉，哈密瓜，枣，干果，葡萄柚汁，白蜜瓜，猕猴桃，芒果，油桃，橙，橙汁，木瓜，石榴，西梅，西梅汁，葡萄干。
- 蔬菜：橡果南瓜，洋葱，竹笋，焗豆，胡桃南瓜，豆泥，甜菜，黑豆，西兰花，抱子甘蓝，大白菜，生胡萝卜，干豆和豌豆，绿叶菜（羽衣甘蓝除外），古巴瓜，球茎甘蓝，豆类，小扁豆，蘑菇罐头，防风草，白薯和红薯，南瓜，大头菜，菠菜，番茄，番茄制品，蔬菜汁。
- 其他食品：麩皮（糠），麩皮产品，巧克力，燕麦片，牛奶，坚果和种子，花生酱，盐替代品，无盐肉汤，酸奶，肉，禽，鱼。

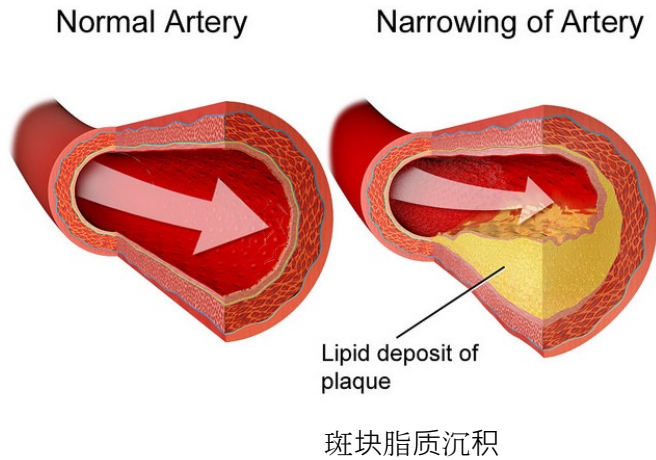
脂肪和胆固醇

高饱和脂肪，反式脂肪和胆固醇的饮食是心脏病的最大危险因素之一。富含饱和脂肪和胆固醇的食物来自为动物性食物，例如肉，家禽和乳制品。高血胆固醇最终会导致动脉粥样硬化，这种疾病是动脉中有斑块的积聚，并会导致心脏病发作或中风。

正常的动脉

缩小的动脉

高血压



对心脏健康的脂肪包括：

- **Omega-3**脂肪酸：金枪鱼，三文鱼，鲭鱼，鳕鱼，鲱鱼和沙丁鱼；磨碎的亚麻籽和亚麻籽油，黄豆，核桃，奇亚籽。
- 单不饱和脂肪：菜籽油，橄榄油和花生油；橄榄，牛油果，坚果和坚果酱（例如杏仁酱和花生酱）。
- 多不饱和脂肪：植物油（例如红花籽油，葵花油，芝麻油和大豆油）。

需要避免的脂肪有：

- 饱和脂肪：动物性食品（例如肉和奶制品），热带油（例如椰子油，棕榈油），可可脂。
- 反式脂肪：部分氢化的植物油；氢化植物油；加工食品（例如饼干，零食小吃）。
- 胆固醇：仅存在于动物性食品中（例如鸡蛋，全脂奶制品，肉类）。

得舒饮食建议

- 将钠的摄入量限制为每天2300毫克。
- 每天要食用6到8份谷物。最好是全谷物，因为全谷物比精制谷物具有更多的纤维，可以帮助降低胆固醇。一份谷物的示例：1片全麦面包；1盎司干谷物；1/2杯煮熟的谷物，米饭或面食。
- 每天吃4到5份蔬菜。一份蔬菜的示例：1杯生蔬菜或1/2杯煮熟的蔬菜。
- 每天吃4到5份水果。水果富含纤维，钾和镁，所有这些成分均有助于降低血压。一份水果的示例：1个完整水果或1/2杯新鲜，冷冻或罐装水果。

高血压

- 每天要食用2到3份乳制品。乳制品富含钙，维生素D和蛋白质。选择低脂或无脂乳制品以限制饱和脂肪的摄入。一份的示例：1杯低脂牛奶；1杯低脂酸奶或1.5盎司的部分脱脂奶酪。
- 尝试每天吃少于6盎司的瘦肉，家禽或鱼。尽管这些食物富含蛋白质，维生素B，铁和锌，但动物食品往往富含饱和脂肪和胆固醇。尽量多选择瘦肉，如果可以的话，尽量选择富含omega-3脂肪酸的有益心脏健康的鱼类（例如三文鱼，鲱鱼，金枪鱼），来帮助降低胆固醇。
- 尝试每周将坚果，种子和豆类限制在4或5份。这些食物中的镁，钾，纤维和植物生化素含量很高。但是，它们的卡路里也很高。一份食物的示例：1/3杯坚果；2汤匙种子或1/2杯煮熟的豆子或豌豆。
- 每天食用2到3份多健康油脂。脂肪对于维持健康至关重要，但是过多会增加肥胖，糖尿病和心脏病的风险。一份食物的示例：1茶匙人造黄油；1汤匙蛋黄酱或2汤匙沙拉酱。
- 将甜食的摄入量限制在每周5次以内。您不必完全不吃甜食，但应限制饮食中的甜食。一份食物的示例：1汤匙糖，果冻或果酱；1/2杯雪葩或1杯柠檬汽水。

阅读食品标签的小贴士

- 1, 检查营养成分标签上的钠。占每日推荐摄入量的百分比（DV）为20%或以上意味着食物中的钠含量很高。DV等于或小于5%表示钠含量低。
- 2, 食品标签上与钠有关的常见术语：
 - 无钠：每份少于5毫克的钠。
 - 极低钠：每份钠含量不超过35毫克。
 - 低钠：每份140毫克或更少的钠。
 - 减钠：比初始产品少至少25%的钠。
 - 不添加盐/不加盐：加工过程中不添加盐，不一定不含钠。
- 3, 选择饱和脂肪，反式脂肪和胆固醇含量低的食物。DV值在5%或以下被认为是含量低的。
- 4, 选择含有纤维的食物，可以帮助降低胆固醇。DV含量为20%或食品每份含量至少为5克被认为是高纤维食品。

营养与生活方式指南

- 达到并保持健康的体重。
- 遵循得舒饮食计划。

高血压

- 大豆类产品，例如豆腐和天贝，可以替代肉类，因为它们像肉类一样包含人体所需的所有氨基酸。
- 限制糖的摄入量。它没有营养价值，卡路里含量又很高。
- 增加纤维的摄入以帮助降低胆固醇水平。您的目标应该是每天食用**25-35克**纤维。
- 用烘焙，炙烤，烧烤，蒸煮食物来代替油炸。
- 如果您喝酒，则应限制为：女性每天一杯酒，男性每天两杯酒（一杯酒包含大约**14克**的纯酒精，例如：12盎司的普通啤酒中，通常约为**5%**的酒精。5盎司的葡萄酒，通常约为**12%**的酒精度。1.5盎司蒸馏酒精，约**40%**的酒精）。过量饮酒会导致高血压，心律不齐和肥胖。
- 戒烟。吸烟会损害血管，升高血压并减少血液中的氧气含量。
- 开始锻炼。运动有助于降低血压，有助于达到并保持健康的体重。与您的注册营养师讨论什么是最适合您的运动计划。

修订于2019年2月。