

健康体重，理想血压

日常饮食习惯会对血压产生明显的影响，此时此刻，它可能正悄悄影响着您的血压。

一、高盐饮食：隐蔽的“血压加速器”

“多吃盐才有力气”是一个常见误区。钠缺乏确实会导致乏力，但过多的盐（钠）摄入也是高血压饮食危险因素之一。食盐中的钠会促使血管收缩，增加血容量，直接导致血压升高。

世界卫生组织推荐，每日食盐摄入量不超过 5 克（约一啤酒瓶盖），但我国居民日均摄入量高达 9~12 克，几乎是推荐量的两倍。

更隐蔽的是“隐形盐”：酱油、味精、腊肉、方便面、薯片、话梅……这些调味料、食品往往是钠超标的“重灾区”。难怪有人说，吃一顿外卖，就可能使当日的盐摄入量超标，看来所言非虚。

建议

使用限盐勺，逐步减少调味品用量；多用香料、醋、柠檬汁替代盐提味；阅读食品标签，优先选择“低钠”或“无添加盐”产品。

二、高糖与精制碳水：被忽视的“血压推手”

人人都知道吃糖伤牙、会让体重增加，却不知道高糖饮食同样会使血压升高。过量摄入含糖饮料可能引起胰岛素抵抗，通过推动水钠潴留、激活交感神经系统等途径升高血压。

此外，白米饭、面包、糕点等精制碳水化合物的消化吸收速度比较快，长期摄入也会加重血管负担。

建议

戒掉含糖饮料，用白开水、淡茶水或无糖苏打水代替；主食中加入全谷物（如燕麦、糙米、藜麦），占比建议不低于 1/3；控制甜点摄入频率，每周不超过 2 次。

三、膳食纤维摄入不足：肠道与血管的“双重失守”

现代人饮食追求精细，却往往忽略了膳食纤维的重要性。蔬菜和水果摄入不足易导致肠道菌群紊乱、血液炎症因子增加，影响血管内皮功能，进而导致血压上升。

研究显示，每日摄入 25~30 克膳食纤维的人群，其收缩压平均降低 5~8 毫米汞柱。

建议

每日摄入蔬菜不少于 500 克（约一餐盘），其中，深色蔬菜占一半；摄入水果 200~350 克（1~2 个中等大小苹果）；适量摄入豆类、坚果和全谷物。

四、合理膳食：稳住血压的“天然良药”

饮食虽非药物，却有“类药物”效应。“终止高血压膳食模式”（DASH 膳食）被多项国际研究证实能显著降低血压，效果堪比单一降压药。其核心原则是：多摄入蔬菜和水果、

全谷物、低脂乳制品；适量摄入瘦肉、鱼类、坚果和豆类；限制摄入红肉、甜食。

建议

一碗杂粮饭+一掌心优质蛋白+两大捧蔬菜+一份低脂奶制品+少油少盐——这就是您每天的“降压套餐”。从今天开始实践这份“降压套餐”，让每一餐都成为守护健康的主动选择。

五、个性化饮食处方：慢性病患者的精准管理

对于同时患有多种慢性病的人群而言，饮食管理需“量身定制”。

1. 合并肾功能不全者需限制钾元素和磷元素的摄入量，日常注意避免过多食用高钾水果（如香蕉、橙子）。

2. 合并痛风者要严格控制嘌呤摄入量，避免进食过多动物内脏，更要控制浓汤的饮用量。

3. 老年高血压患者在控制血压的同时还需要警惕餐后低血压的发作，避免单餐摄入大量碳水化合物，调整进餐顺序有利于减少餐后血压下降幅度。

建议

在医生或临床营养师的指导下，遵循科学的饮食方案。

六、生活方式协同：饮食之外的“加乘效应”

饮食是基础，但需与其他健康习惯协同，方能实现血压的长期稳定。

规律进餐，避免暴饮暴食，三餐定时，晚餐不宜过饱。

健康烹饪，多蒸、煮、炖，少煎、炸、烤。

戒烟、限酒。

坚持运动，每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳）。

长期紧张、焦虑也会导致血压波动，因此要保持情绪稳定。

日常监测血压、按时按量服药、定期复诊、每年进行体检，不仅有助于规范管理血压，还可以及时发现高血压相关并发症，从而接受恰当的治疗。

建议

高血压管理需长期坚持，建议将上述习惯融入日常生活，重视定期复查，实现血压的全面稳定。

高血压不是突然发生的疾病，而是随着年龄增加、多年不良生活方式等因素累积的结果。要想逆转它并不容易，但只要我们从细节做起，还是能够有所收获，这把“金钥匙”就藏在我们每天打开的冰箱、端起的饭碗中。血压管理，让我们从餐桌开始。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院