

健康飲食有助於降低高血壓

Healthy eating to lower high blood pressure

高血壓意味著血液對動脈壁的壓力過大。從而會逐漸損傷這些動脈血管，還會增加罹患心臟病和中風的風險。高血壓的另一個英文名稱是“hypertension”。

哪些飲食改變可以幫助降低血壓？

健康飲食有助於降低血壓，改善整體健康。以下是您可以做出的最重要的飲食改變。

限制鈉的攝入

絕大多數成人每天只需 1500 毫克的鈉，但很多人的攝入量遠高於此。您應致力將鈉攝入量降低到每天 2000 毫克以下。

雖然很多食物都含有鈉，我們攝入的鈉大多來自於加工食物。加拿大普通飲食中鈉的主要來源包括：

- 麵包、餅乾、鬆餅、曲奇、甜點、格蘭諾拉燕麥棒
- 披薩、烤寬麵、預製沙拉、冷凍的開胃菜與主菜
- 熟食肉、香腸、罐裝肉、雞翅、漢堡、肉丸
- 乳酪、湯、醬料和調味品

降低鈉的攝入量：

- 經常自己準備菜餚，使用無添加鈉或鈉含量較低的食材
- 選擇低鈉食品時，請參閱食物營養成分標籤。每日營養攝取值百分比（%DV）可顯示食品的鈉含量。5% 或以下為較低，15% 或以上為較高
- 使用新鮮或乾燥的香料植物和香辛料、醋、檸檬、青檸（酸橙）、薑、蒜和洋蔥給食物調味

- 外出就餐時選擇健康食物。餐廳食物往往鈉含量很高。查看菜單項目的營養資訊（如有提供），選擇含鈉量較低的食物
- 飯菜上桌後，要少用鹽。所有類型的鹽，包括猶太鹽（kosher salt）、海鹽、海鹽花（fleur de sel）、煙熏鹽和喜馬拉雅玫瑰鹽都含有較高的鈉

增加鉀的攝入

儘管大多數加拿大人的鈉攝入量都偏高，但很多人對鉀的攝入不足。富含鉀的食物包括蔬菜和水果、牛奶、優格、豆類、豌豆、小扁豆、堅果和種籽。

增加鉀的攝入量：

- 將餐盤的一半填滿各種蔬菜和水果。鉀含量高的選擇包括地瓜、瑞士甜菜、菠菜、牛油果（鱈梨）、香蕉、桃子、橙子和奇異果
- 喝低脂牛奶或大豆飲料
- 在湯、沙拉、燉菜和砂鍋菜裏加豌豆、豆子或扁豆
- 在優格或燕麥片上撒南瓜籽或麻心

如您有腎臟疾病或服用某些降低血壓的藥物，您可能需要限制飲食中的鉀含量。在改變飲食習慣之前，請諮詢醫護人員。

遵循 DASH 飲食法

DASH 代表「降血壓飲食法」（Dietary Approaches to Stop Hypertension）。這種飲食模式：

- 富含蔬菜、水果及全穀物
- 包括低脂乳製品、魚類、禽類、堅果、種子、豌豆、豆子、小扁豆

- 紅肉和添加糖含量低

DASH 飲食中的脂肪總量、飽和脂肪含量和膽固醇含量都較低，並含有豐富的鉀、鈣、鎂和纖維。

如需瞭解有關 DASH 飲食的更多資訊，包括詳細的進食計劃，請查閱「DASH 飲食降血壓指南」：

www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf。

限制或避免酒精的攝入

飲酒過量會導致血壓升高，根據加拿大《酒精與健康指南》，任何數量或種類的酒精都不利於健康。酒精會增加罹患多種慢性疾病的風險，包括心臟病、中風和多種癌症。如果您飲酒，可考慮將飲酒量限制在每週 1 至 2 份，這樣風險較低。如需瞭解更多資訊，請諮詢您的醫療保健人員。

我還可以做些什麼來降低血壓？

如果您體重超重，即使減輕少量體重也可能有助於降低血壓。對某些人來說，改變飲食習慣可以減輕少量體重，或有助於防止或減緩體重增加。有關您的健康飲食目標，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

您的體重不僅是您的飲食選擇或者活動量大小的結果。很多因素，包括遺傳、藥物、壓力和睡眠品質也會影響您的體重。請拜訪您的醫療保健人員瞭解更多資訊。他們可以與您討論治療方案，一起與您決定改善您整體健康狀況的最佳方法。

更多資訊

健康飲食指南——低鈉飲食：

www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthy_eating/pdf/healthy_eating_guidelines_for_lower_sodium_eating-zh.pdf。