



关于高血压的饮食 与运动

高血压与饮食

高血压病人的饮食原则

- 控制热量摄入，避免肥胖
(理想体重(千克) = 身高(厘米) - 105)
- 少吃盐，口味要淡
- 增加含钾和钙丰富的食物的摄入量
- 适当增加海产品摄入量、多吃新鲜蔬菜和水果
- 不饮酒，不吸烟，不用有刺激性调味品，不喝浓茶和浓咖啡
- 定时定量，少量多餐，晚餐要少而精，清淡易消化
- 在愉快和谐的气氛中进食



怎样才能做到合理膳食

“两句话，十个字”

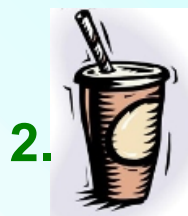
第一句话—— 一、二、三、四、五

第二句话—— 红、黄、绿、白、黑



膳食中的一、二、三、四、五

- 一、指每日饮一袋牛奶或酸奶，内含**250毫克钙**可以有效地改善缺钙。
- 二、指每日摄入碳水化合物**250~350克**，相当于主食**6~8两**
- 三、指每日进食三份高蛋白食物（每份指：瘦肉**1两**或鸡蛋**1个**，或豆腐**2两**，或鸡鸭**1两**，或鱼虾**1两**）
- 四、指四句话：有粗有细；不甜不咸；三四五顿；七八分饱；
- 五、指每日半斤新鲜的蔬菜及水果



餐桌中的红、黄、绿、白、黑

红、指每日饮少量红葡萄酒 1-2两，以助增加高密度脂蛋白及活血化淤，预防动脉硬化。

黄、指黄色蔬菜，如胡萝卜，红薯，南瓜，西红柿（熟食），西瓜等其中，含有丰富的胡萝卜素，提高免疫功能

绿、指绿茶及深绿色蔬菜。

白、指燕麦粉或燕麦片

黑、指黑木耳，每天5—15克
预防血栓形成。



戒烟限酒-五一五

烟：越早戒越好

实在戒不了，每日的吸烟量
应控制在**5支**以内



酒：越少越好

少量的酒是健康之友，多量
的酒是罪魁祸首
以每日不超过**15克**酒精为宜



高血压健康食谱

一、早餐

绿豆燕麦粥 一两或豆浆 半斤
花卷 一两

二、午餐

米饭 一两、
拍黄瓜半斤、
清蒸鱼一两、
海带汤一两、
苹果、香蕉半斤

三、晚餐

玉米粥或豆粥 一两
窝窝头 一两
白菜炖豆腐 半斤



高血压患者的饮食应注意

- 1. 限制盐的摄入。**
饮食应以清淡为宜，少吃咸食，吃盐过多，会使血管硬化和血压升高，每天吃盐应以5克以下为宜。
- 2. 少吃甜食。**
甜食含糖量高，可在体内转化成脂肪，容易促进动脉硬化。
- 3. 少吃动物脂肪。**
动物含胆固醇量高，可加速动脉硬化。如肝、脑、心等应少吃。
- 4. 戒烟少酒。**
有烟酒嗜好的高血压患者，会因烟酒过多引心肌梗塞，脑中风。



高血压患者的饮食应注意

5. 宜多食钾食物

钾在体内能缓冲钠的食物有：黄豆、小豆、番茄、西葫芦、芦笋、芹菜、鲜蘑菇及各种绿叶蔬菜；水果有橘子、苹果、香蕉、梨、猕猴桃、柿子、菠萝、核桃、西瓜等。



6. 宜多吃含优质蛋白和维生素的食物

如鱼、牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品。



7. 钙食物

高血压患者每天坚持吃高钙食物，能使2/3左右的人受到明显的降压效果。含钙的食物很多，如奶制品、豆制品、芝麻酱、虾皮、海带、骨头汤、黑木耳、核桃、沙丁鱼、鸡蛋等均含钙丰富。



高血压病人应该每天摄入的盐量

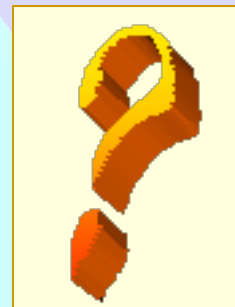
世界卫生组织规定：
每人每日摄盐量在**6克**以下

放盐小窍门：比平时少放 $\frac{1}{3}$



少吃盐对高血压的益处

- 对于已经发生高血压的患者，单纯限盐即可能使血压恢复正常
- 对中、重度高血压患者，限盐不仅可提高降压药物的疗效，还可使降压药物的剂量减少，从而大大的减少降压药物的副作用和药品费用。
- 不管是从预防高血压的角度，还是治疗高血压患者，限盐都是有益的



小心看不见的盐

- 味精、酱油、番茄酱、芥茉
- 咸菜、酱菜、等腌制品
- 香肠、午餐肉、酱牛肉、烧鸡等熟食
- 冰冻食品、罐头食品及方便快捷
- 甜品、零食、冰激凌、饮料等含钠盐也很高



高血压饮食要遵守五大纪律

■ 纪律一：减肥

肥胖是高血压病独立的危险因素，高血压病人中50-60%都肥胖，这个比例是正常人肥胖的8倍。

■ 纪律二：低盐。

每天少吃一克盐，平均血压可降低1-2个毫米汞柱。

■ 纪律三：增加钾盐。

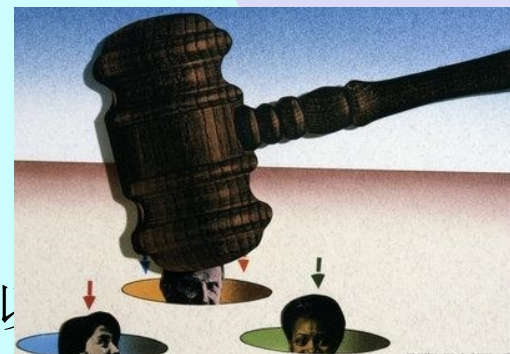
多吃蔬菜、水果、瘦肉，可增加钾盐的摄入。

■ 纪律四：戒酒。

尤其是白酒。男子每天不能超过30毫升酒精，女子不能超过15毫升。

■ 纪律五：戒烟

如果是轻度高血压，单纯用这些非药物治疗就可以控制血压水平。



高血压与运动

运动健康八字诀

日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱
一天八杯水，养心八味汤，米寿八十八
茶龄一百零八



适当运动

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/316101140011010110>