

高血压的饮食治疗和限制

高血压是一种常见的慢性疾病,合理的饮食调理对于预防和管理高血压非常关键。本节将探讨高血压患者应该遵循的饮食原则和具体的饮食限制措施。

BR

by BD RR



什么是高血压？



定义

高血压是一种常见的慢性疾病，指血液在血管中流动时持续过高的状态。这会给心脏和血管造成持续性压力。



诊断

通常通过测量血压来诊断高血压。如果收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，即可确诊为高血压。



危害

高血压可引发心脏病、中风、肾脏病等严重并发症，是导致早死的重要原因之一。及时控制高血压至关重要。

高血压的危害



心脏负担加重

持续高血压会使心脏长期过度负荷工作, 增加心脏病发生的风险。



中风风险升高

高血压可损害血管, 导致血管狭窄或破裂, 增加中风的发生率。



肾脏功能受损

高血压长期作用于肾脏, 会损害肾小球滤过功能, 引发肾脏病变。

高血压的饮食治疗原则

1

控制盐分摄入

限制食盐摄入是降低高血压的关键。建议每日食盐摄入量不超过5-6克。

2

调节脂肪摄入

减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,同时增加单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄入。

3

增加营养素摄入

多食用富含钾、钙和镁的食物,如水果、蔬菜、全谷物等,有助于降压。

4

限制酒精摄入

适量饮酒是有益健康的,但高血压患者应严格控制酒精摄入量。

限制食盐摄入

食盐限制的重要性

控制食盐是降低高血压的关键措施。过量摄入食盐会增加体内的钠离子浓度,导致身体液体增加,从而提高血压。

每日食盐摄入限制

专家建议高血压患者每日食盐摄入量不超过5-6克。这有助于控制血压,预防心脑血管疾病。

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/787134126115006132>