

高血压是一种常见的慢性病，确诊后，改善生活方式是基础，合理膳食至关重要。

五大原则

1. 减肥。肥胖是导致高血压最主要的因素之一，50%~60%的高血压患者都肥胖。

2. 低盐。世界卫生组织建议，高血压患者每人每日摄盐量在6克以下。每天少吃一克盐，平均血压可降低1~2个毫米汞柱。

3. 增加钾盐。多吃蔬菜、水果、瘦肉，可增加钾盐的摄入。

4. 戒酒。尤其是白酒，男性每天摄入酒精不宜超过30毫升，女性不宜超过15毫升。

5. 戒烟。

60 / 25 / 15 法则



高血压患者每日的膳食要遵循60 / 25 / 15法则，即供给能量比例为：碳水化合物60%、脂肪25%、蛋白质15%，具体饮食比例为：油脂类25克，奶类及奶制品100克，鱼虾类50克，蛋类25~50克，蔬菜类400~500克，水果类100~200克，谷类300~500克。

两句话，十个字

要做到合理膳食，高血压患者还要注意两句话，即“一、二、三、四、五”“红、黄、绿、白、黑”。

1. 膳食中的“一、二、三、四、五”一指每日饮一袋牛奶或酸奶，可以有效改善我国膳食中钙摄入量普遍偏低现象。

二指每日摄入碳水化合物250~350克，相当于主食的300~400克。可依个人胖瘦情况而增减，如超重者应减少主食摄入量。

三指每日进食三份高蛋白食物（每份指瘦肉50克或鸡蛋1个，或豆腐、鸡鸭、鱼虾均100克）。

四指四句话：有粗有细，不甜不咸（广东型膳食每日摄盐6~7克，上海型8~9克，北京型14~15克，东北型18~19克。以广东型最佳，上海型次之），三四五顿（指在总量控制下，分餐次数多，有利于防治糖尿病、高血脂），七八分饱。

五指每日半斤新鲜的果蔬。

2. 餐桌中的红、黄、绿、白、黑红指每日饮少量红葡萄酒，有助于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，可提高免疫功能。

绿指绿茶及深绿色蔬菜，含有人体所需的维生素。

白指燕麦粉或燕麦片，可降低胆固醇和甘油三酯。

黑指黑木耳，它对调节血液黏稠度有利。

总之，对于高血压患者而言，要合理膳食，重点限制钠盐摄入和总热量，还要注意营养均衡。