

吃饭一个改变, 28天血压真降了!

不饿肚子不忌口, 连医生都推荐

吃饭一个改变, 仅仅28天血压就降了

2022年, 北京大学武阳丰教授团队发表在国际期刊《循环》的研究显示, 高血压患者在坚持食用“中国心脏健康饮食”4周后, 血压可下降15.0/6.7毫米汞柱, 效果堪比常规口服降压药物。

研究人员纳入了来自北京、上海、广州和成都4个城市的265名参与者, 随机分成两组。一组按照“中国心脏健康饮食”来吃饭, 另一组保持日常饮食。

“中国心脏健康饮食”的特点是, 将钠从每天6克减少到3克。同时减少11%脂肪摄入量, 增加4%蛋白质、8%碳水化合物, 还增加了钾、钙和膳食纤维。

短短28天后, 结果令人惊喜: 坚持“中国心脏健康饮食”的人, 血压平均下降了15.0/6.7毫米汞柱, 相当于在普通饮食基础上多降低了10/3.8毫米汞柱。这个降压幅度, 和临床上常用的口服降压药效果相当!

研究人员估计, 如果能坚持“中国心脏健康饮食”, 将减少20%的心血管疾病发生, 减少28%的心力衰竭发生, 减少13%的全因死亡。

“中国心脏健康饮食”有这6个特点

南华大学附属第一医院心血管内科副主任医师苏华在科室微信公众号刊文指出, “中国心脏健康饮食”不是要求人们做出剧烈改变, 而是在日常饮食基础上进行适度调整, 就能获得良好效果。

减少钠的摄入

钠的摄入量从每天近6克减少到3克。摄入过多的钠会造成身体含水量增加且不易排出(“水钠潴留”), 随之血容量增加, 进而造成血压升高。

建议: 除了准备限盐勺, 建议大家把普通食盐换成低钠盐和低钠酱油, 同时还可以用天然的调味料, 例如花椒、辣椒等代替盐来调味。

增加钾的摄入

高钾饮食可以降低血压。“钾”的降压作用主要在两个方面, 一方面增加尿液中钠的排泄量, 从而降低血容量, 降低血压; 另一方面, 钾可以使血管平滑肌放

很多血压高的人, 这不敢碰、那不敢吃, 就怕吃多了血压又高了。今天必须告诉你一个颠覆认知的好消息——吃饭一个改变, 不饿肚子不忌口, 连续吃上4周, 血压就能大幅度下降了!“降压”效果有多明显? 研究发现: 这样吃饭的“降压效果”, 堪比口服降压药! 关键是全家老少都能跟着吃, 赶紧来看看怎么操作!



松, 即软化血管, 从而降低血压。

建议: 适量多吃富含钾的食物, 如番茄、土豆、紫洋葱、葡萄干、各种有颜色的水果、蔬菜, 各种豆类及坚果等。

增加优质蛋白质

CHH研究表明, 增加可溶性纤维、蛋白质、水果以及蔬菜的摄入量, 与收缩压和舒张压的降低有显著关联。

建议: 多吃蛋类、鸡鸭鱼虾、瘦肉以及植物蛋白(如豆类食品, 包括毛豆、豆腐、扁豆、鹰嘴豆和豌豆等)。

增加膳食纤维摄入

充足的膳食纤维摄入可通过改善肠道健康、调节

血脂、控制体重等方式间接帮助调控血压。

建议: 全谷物是膳食纤维的极佳来源, 如燕麦、糙米和全麦面包等。豆类, 包括豌豆和扁豆等的纤维含量也比较丰富。另外, 蔬菜与水果, 特别是带皮食用的果蔬和坚果和种子(如杏仁、奇亚籽等), 也是膳食纤维的良好来源。

增加钙的摄入

钙不仅是维持神经与肌肉活动的必需元素, 对控制血压也有一定的帮助。

建议: 奶类是钙的最好来源, 每天喝至少500毫升的牛奶或酸奶; 同时选择一些含钙高的食物, 如豆类及一些海鱼。另外, 深绿色叶菜也是“隐形补钙高手”。

保证饮食的多样性

建议: 每天要吃够12种以上的食物, 每周要吃够25种以上食物, 以保证食物多样性。

这5个生活小习惯, 都有助于帮你降血压

多喝白开水

2024年发表在国际期刊《公共卫生前沿》上的研究显示, 多喝白开水, 就能有效降低高血压风险。

晚饭早点吃

2019年刊发在国际期刊《循环》上的研究发现, 20:00以后吃得较多的女士, 舒张压显著升高。研究者提醒, 晚餐需要早点吃, 而且晚餐在全天摄入食物热量中所占的比例应减少, 这样才能降低心脏病发生风险。

赶紧去戒烟

吸烟者的血压、心率普遍高于不吸烟者, 且二手烟同样会带来高血压的风险。

尽量不喝酒

与不饮酒的人相比, 每天饮用12克酒精, 就能使收缩压上升1.25毫米汞柱, 舒张压上升1.14毫米汞柱。

少吃高糖食品

过多的糖分摄入还会转化为脂肪, 影响血脂水平。日常要少吃糖果、甜点、甜饮料等高糖食品, 增加低糖或无糖食品的比例。

星报综合

心脏装了支架还能运动吗?

不少安装了心脏支架的患者认为运动有风险, 甚至担心支架会因为运动而脱落。也有患者认为, 装了支架就跟没事人一样, 可以放心大胆地运动促进健康。两种说法哪个靠谱?

装了支架后的运动误区

安装心脏支架后, 确实容易出现两个误区, 一种是“不敢动”, 另外一种“过度运动”。其实, 这两种做法都是不太正确的。支架术后不是不能运动, 而是科学运动。

支架术后如果长期不运动, 不利于康复。心脏支架一般不会因为日常活动而移位, 所以患者不要因为“体内有支架”就长期卧床。长期不活动反而会使得体力下降、肌肉变弱, 也不利于患者的血压、血糖、血脂这些指标的控制。当然, 放了支架也不代表冠心病已经彻底好了, 血管的基础问题还是需要长期管理。

运动以中等强度为宜

再来说说运动强度。运动并不是越多越好, 也不是越少越安全, 找到适合自己的运动方式并长期坚持, 才最重要。

安装心脏支架后注意运动适度, 强度以“中等强度”为宜。一个比较简单的判断方法是“谈话试验”: 在运动的时候呼吸比平时快一些, 身体微微出汗, 可以说完整句子, 但是不能轻松唱歌, 这种运动强度就是比较合适的。但如果在运动的过程中, 能够感觉到明显的胸闷、气短, 甚至胸痛、头晕、大汗淋漓等症状, 说明这个运动强度就过度了。这时候需要立即停下来休息。

术后运动要分步走

做了心脏支架手术后, 运动安排要分步推进。在刚刚放完支架的时候, 可以进行平地慢走, 但是不建议拎重物, 也不建议憋气用力。待术后身体恢复且病情稳定了, 可逐步增加一些快走、太极、骑车等有氧运动。病情稳定的冠心病患者, 推荐每周三至五次、每次30分钟左右的有氧运动, 但不建议进行大重量的力量训练、马拉松等高强度的运动。

最后还是要提醒大家, 支架术后的运动要建立在规律服药、定期复查、指标平稳的基础上。(本文作者系中国医学科学院阜外医院赵雪燕)

据《北京青年报》

跌倒是老年人因伤就诊首因 多机构呼吁科学运动, 预防跌倒

跌倒是全球重要的公共卫生问题, 也是老年人最常见的伤害类型。现有研究显示, 我国老年人中有近90%的创伤性骨折是跌倒造成的, 跌倒是老年人因伤害到医院就诊以及因伤害死亡的首位原因。6月8日至14日是第二届“老年人跌倒预防宣传周”, 宣传主题是“科学运动, 预防跌倒”, 宣传口号是“不跌倒, 我能行”。

中国健康促进与教育协会专家介绍, 老年人跌倒通常不是单一原因造成的。科学证据表明, 老年人跌倒与生理、疾病、药物、行为、环境等多方面因素有关。其中大多数危险因素是可以通过干预去改变的。通过运动锻炼、行为调整、疾病和用药管理、环境适老化改造等多方面的积极干预可以有效降低老年人的跌倒风险。

专家还指出, 老年人因衰老或疾病等原因导致的肌肉力量降低、平衡能力下降是导致跌倒发生的重要原因。目前, 通过科学运动预防跌倒已是全球专业领域的共识。

宣传周活动推荐老年人日常通过太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等运动来全面地锻炼各项身体功能; 身体平衡能力可通过单脚站立、直线行走、侧向行走等方式锻炼; 下肢肌肉力量可通过提踵、直腿后抬等方式锻炼; 耐力可通过健步走、健身舞等有氧运动进行锻炼。

专家提醒, 在运动锻炼过程中, 老年人应遵循安全第一、量力而行、循序渐进的运动原则, 科学选择适合自身的运动方式和强度, 养成规律运动的良好习惯。

据《新京报》