

我們都被“網紅降壓食物”騙了，營養師告訴你真相

25-03-2021 佛山消委會

在中國人的觀念裡，“食療比吃藥更安全”根深蒂固。不少患有高血壓的人，可能看到或嘗試過網上的“降壓秘方”：《根治高血壓的幾個飲食秘方，轉給需要的人》《治療高血壓的 6 種食物療法》……

10枚山楂,1把白糖,专治**高血压**,多吃血压稳

海带**根治高血压**食道癌是非常常见的一种消化道的肿瘤,应当切记...控制**饮食**是关键,只要45岁的人都能领到,具体的处罚形式以及善...

2021-1-5



食物完全可以根治高血压

中药食疗:最绿色的降压好方法—— 1、生芹菜一公斤,蜂蜜适量,将生芹菜去根洗净,捣烂,榨取汁液,在汁液中加入等量的蜂蜜,调均匀即成...外用降压法:对身体

2018-1-12



多吃這些網紅降壓食物就能把血壓降下來了嗎？真相是：你想多了！今天，告訴你為什麼食物降壓秘方靠不住，以及科學降壓到底應該怎麼吃。

網紅降壓食物 缺乏科學依據

流傳最火的幾種降壓食物，為什麼無法幫你降血壓？下面，為你分析其中的原因。

吃芹菜 or 喝芹菜汁

的確有動物實驗顯示，芹菜中含有的芹菜素、香豆素等對調控血壓有一定幫助，但實驗條件下使用的是提取物，量比較大，而日常生活中通過吃芹菜，很難攝入足夠的芹菜素和香豆素。並且，動物實驗結果不一定適用於人。所以，僅僅靠吃芹菜降血壓並不靠譜。

醋泡食物

在“降壓秘方”中，醋是常客，醋泡花生、醋泡黑豆、醋泡黑蒜等都被傳為治療高血壓的“良藥”。

其實，在“醋泡”過程中，醋只起到了溶劑和調味的作用，並不會產生新的物質，也沒有研究證實醋泡過的食物能降血壓。喝醋降血脂、軟化血管的說法也不靠譜。

這些說法來源於一些動物實驗和流行病學調查，但這些研究非常初步，並未被證實。而且，醋作為調味料使用時，用量非常少，對血壓血脂起不了很大作用。

紅酒泡洋蔥

洋蔥是一種很好的蔬菜，其中也確實有些“活性成分”可能有降壓的功效，但就像芹菜一樣，僅靠吃洋蔥，攝入的“活性成分”根本沒法達到有效劑量。

紅酒也一樣，其中的白藜蘆醇對調節血壓有一定作用，但要達到有效降壓劑量，每天把酒當水喝恐怕都不夠。況且，長期飲酒會損傷肝臟、影響血脂，對“三高”患者非常不利。

其他

除此之外，靠吃大蒜、獼猴桃、木耳等食物也很難達到降壓的目的。

其實，這些所謂的“降壓秘方”都存在一些共性：論證降血壓功效時，常常以該食物“含有某種生物活性物質”“經過動物實驗或細胞實驗的驗證”等論據來作為支持，但這些食物的藥理功效基本都存在於實驗中，缺乏切實以人為物件、以現代醫學研究手段為方法，去探討食物與血壓之間關係的證據。

適合國人的降壓食譜

鹽：每天不超 6 克

鹽是導致高血壓的元兇之一，限鹽可有效降低血壓，提高降壓藥療效。

《中國居民膳食指南(2016)》（以下簡稱《指南》）推薦健康成人每天食鹽攝入量不超過 6 克，高血壓患者要更低一些。限鹽不只是限制食鹽用量，

還要限制生活中的“隱形鹽”，如香腸、熏肉、午餐肉、臘肉、豆腐乳、醃菜、味精、醬油、鹹蛋等。

油：每天小於 25 克

《中國心血管病報告 2016》顯示，肥胖人群發生高血壓的危險是體重正常人群的 2.88 倍，高脂肪、高膽固醇膳食也影響血壓。健康成人每天的食油用量應小於 25 克。以下三類易造成肥胖、高血脂的油脂，建議儘量避免：

含飽和脂肪酸的食品有肥肉、動物內臟、禽皮、牛奶等；

反式脂肪酸高的食物有人造奶油，富含氫化油、起酥油的糕點等；

膽固醇高的食物有動物內臟、蟹黃、魚子、蛋黃、魷魚等。

果蔬：每天一斤蔬菜，半斤水果

每天攝入 300~500 克蔬菜。高血壓患者要適當加量至 750 克，以增加從綠色葉菜中獲取鉀、鎂等微量元素，推薦小白菜、油菜、菠菜、蘑菇等。

水果富含果糖，高血壓患者不宜攝入過多，會增加糖尿病風險，建議選擇富含鉀，但同時熱量較低的水果，如香蕉、柳丁和哈密瓜，每天攝入 200~350 克。

雜糧：每天 50~150 克

每天吃全穀物食物 50~150 克。適當減少精白米麵的量，逐漸用全穀物來替代，如蕎麥、燕麥、小米、糙米及玉米等。

薯類可作為高血壓人群的主食，其鉀含量遠超過其他主食，每天蒸製食用 50~100 克，山藥、芋頭、馬鈴薯等可替換食用。

鮮奶：每天 300 克

乳製品是降壓佳品，但脂肪會增加高血壓患者的血管負擔，建議選擇脫脂、低脂乳製品、原味優酪乳等，每天攝入 300 毫升即可。

魚、禽肉：每天 50~150 克

相對於白肉來說，紅肉飽和脂肪較高，不建議多吃，每天食用 50~150 克即可。

雞胸肉脂肪含量相對較少，深海魚肉富含多不飽和脂肪酸，對於預防血脂異常和心腦血管疾病有一定幫助，建議兩種肉輪換食用。

堅果：每週一把

豆類不含膽固醇，能提供優質蛋白和膳食纖維。堅果脂肪較高，但含有豐富的不飽和脂肪酸和礦物質，有助預防心腦血管疾病。推薦巴旦木、南瓜籽，每週不超過 50 克。

甜品：儘量少吃

這類食品糖分較高，易轉化成脂肪，降低血管彈性，不利於控壓。高血壓患者可以適當攝入水果，代替自己愛吃的甜食。除此之外，還需要將體重和體脂維持在理想範圍，規避超重、肥胖的發生。