

低盐膳食与高血压的预防

- 我国居民膳食指南推荐健康成人每人每天6克盐，7-13岁儿童每日食盐摄入量不超过5克，1-6岁儿童每天不应超过2克，1岁儿童每天不应超过1克。
- 高盐饮食是指，每日可用食盐超过6克（约一啤酒瓶盖，去掉软胶垫）的饮食，其中包括通过各种途径如酱油、咸菜、味精等调味品摄入盐的量。高盐饮食是引发高血压发生的主要危险因素之一，据估计我国现有2亿高血压患者，每年新增加高血压1000万人。

- 我国是一个食盐的消耗大国。据调查，目前我国每人每天的摄盐量平均在15~20克左右，远远超过了人体对食盐的正常需要量。据有关统计，人群平均每人每天摄入食盐增加2g，则收缩压和舒张压分别升高2.0mmHg 及1.2mmHg。

- 高血压是常见的老年人疾病,高血压产生的原因也不明确. 一般会有心悸气短 头疼 耳鸣 肢体麻木 眩晕 的症状. 血压控制不好,很可能引发中风,心梗,冠心病等其他老年人心血管疾病,所以平稳好血压是很重要的,千万别不管不问,高血压患者建议多吃粗粮和杂粮、新鲜蔬菜和瓜果、鱼、豆制品、瘦肉、鸡等食物, 少吃油腻食品和动物油脂, 少吃浓、茶糖、咖啡等刺激性食品. 以我切身的了解,偏方对他有用,对你就没用了

- 中药每个人的差异太大,西药扩充血管降压,副作用比中药更大,溶栓才是最好的降压方式. 我年前高血压,用过很多降压的方法,要不降压没效果,要不就是降压快,升压也快.很闹心. 后来一个学医的老同学说,高血压是血栓堵塞血管,血管变窄,血压升高.最根本的降压方式是溶解血管内血栓,清理血管内血栓,血压就自然恢复了.这个在日本是最主流的降压方式.

- 日本最有效的溶栓方式是纳豆激酶胶囊,纳豆激酶8-12小时溶解血栓,软化清理血管,双向调节血脂,防治多种心脑血管疾病.在溶栓药物中,效果是很明显的.所以中国农科院也引起的纳豆激酶. 他建议我们用这个溶栓,生产机构权威,血压是可以平稳下降的,

- 膳食上要低盐、低脂肪、低胆固醇,选择产热量较低的食物;常吃新鲜[蔬菜](#)对降低和稳定血压也有好处,芹菜、菠菜、茭瓜、番茄、萝卜、大蒜、鲜竹笋等,海产品中的海带、紫菜、海蜇、藻类等。如有兴趣,可将各类蔬菜巧妙搭配烹调菜肴,既有治病功效,又美味可口,

- 如清炖竹笋、芹菜炒瘦肉丝、糖渍番茄、糖醋海蜇、糖醋萝卜丝、菊花脑蛋汤、紫菜笋干汤等。同时应戒除烟酒,避免愁、烦、躁、怒等精神刺激。伴有头昏、眩晕,面颊经常充血发赤,局部有麻木感的[高血压](#)患者,平时要用含植物蛋白丰富的豆类制品代替一部分[饮食](#)。

- 伴有心脑血管病的高血压患者,为了[预防](#)血块凝结,缓解脑[动脉硬化症状](#),可常吃黑木耳、银耳等。血脂、胆固醇过高者,最好用植物油代替动物脂肪烹调菜肴,尤以玉米油、葵花籽油、花生油为好。伴有习惯[性便秘](#)者,要常吃香蕉、柿子、西瓜、香瓜、荸荠、蜂蜜、蜂乳、玉米粉等食物,以利润肠通便。

-