



血压高患者 能不能吃韭菜?

高血压目前是我国患病人数最多的一种慢性疾病,并且逐渐趋向于年轻化,但是民众对高血压的知晓率、控制率以及治愈率却是不高。据《健康中国行动(2019—2030年)》显示,我国现如今的高血压患者人数大约是2.7亿,18岁及以上居民高血压患病率大约是25.2%,呈现了一个逐年上升的趋势。专家表示,血压高需要通过饮食控制,有些菜尽量少碰,近日就有网友称血压高患者不能吃韭菜,这有科学依据吗?



中国高血压标准的定义

血压是指血液在流动过程中,对血管壁所造成的压力,而高血压就是指血压过高,对于人体血管壁造成压迫,进一步影响到心脑血管健康。根据中国高血压标准定义,正常血压范围为收缩压(收缩期血压) <120 毫米汞柱(mmHg)和舒张压(舒张期血压) <80 mmHg。高血压被分为三个阶段:

■1级高血压为收缩压为140—159mmHg和(或)舒张压90—99mmHg;

■2级高血压为收缩压为160—179mmHg和(或)舒张压为100—109mmHg;

■3级高血压为收缩压 ≥ 180 mmHg和(或)舒张压 ≥ 110 mmHg。

此外,根据中国高血压标准,如果患者没有明显的高血压症状,但在不同测量时间段内出现了上述高血压范围的血压值,也可以被诊断为高血压。

中国高血压标准还将血压控制目标分为两个层次。对于一般高血压患者,目标应当是收缩压 <140 mmHg和舒张压 <90 mmHg。然而,对于由于基础疾病和高血压并存而引起的高危患者,目标应当是收缩压 <130 mmHg和舒张压 <80 mmHg。这些高危患者包括糖尿病、慢性肾病和心脑血管疾病等。

血压高,不能吃韭菜?

高血压是一种常见的心血管疾病,患者常常需要通过饮食控制以降低血压。近日关于高血压患者不能食用韭菜的说法,存在一定的争议,有些人认为韭菜具有显著的降压效果,可以作为高血压患者的食物之一;也有人认为韭菜含有一定的刺激性物质,容易引发高血压症状,不宜多食。

血压高的人到底能不能吃韭菜?专家表示,对于这个问题首先要了解韭菜的营养成分,韭菜富含蛋白质、维生素C、钙、铁等营养物质,尤其是维生素C的含量较高,有助于强化血管壁,提高血管的弹性。同时,韭菜也富含纤维素,能够促进肠道蠕动,帮助消化吸收,减少便秘的发生。此外,韭菜中还含有丰富的叶绿素和降脂物质,具有一定的抗氧化和降血脂的效果,韭菜的独

特的香味和口感也为食欲不振的高血压患者提供了多样化的选择。

其次是了解韭菜的降压效果。韭菜中含有丰富的钾元素,能够促进体内钠钾平衡,降低血压。此外,韭菜中的硝酸盐含量较高,硝酸盐经过韭菜的新陈代谢过程后将转化为亚硝酸盐,通过血管扩张作用降低血压,其中,硝酸盐的含量较高的是嫩韭菜,对血压的调节作用更为显著,因此,一定程度上可以说韭菜对高血压患者具有一定的降压效果。

专家提醒,高血压患者食用韭菜还需注意以下几点:首先,尽量选择新鲜的嫩韭菜,因为嫩韭菜中的硝酸盐含量更高,降压效果更明显;其次,要适量食用,过量摄入可能使身体吸收过多的硝酸盐,导致血压过低;此外,过敏体质的患者应慎重食用韭菜,以防引发过敏反应;最后,不宜长时间存放韭菜,因为长时间贮存会降低韭菜中的维生素C含量。

想要血压稳定,尽量少碰4种素食

1. 盐含量过高的食物

高盐素食可能对血压产生负面影响。盐分中的钠元素会增加体内液体的摄入,导致血压升高,因此,尽量减少食用高盐素食,如咸豆腐乳、咸菜等,相反,可以选择低盐或无盐的食品替代品,包括海带、紫菜、蘑菇或新鲜蔬菜。

2. 高糖食品

过多摄入高糖素食可能会导致体重增加,进而增加高血压的风险,与此同时,高糖食品也可能破坏血糖的平衡,对胰岛素的传递产生不利影响,因此,需要尽量避免食用过多的糖果、蛋糕、糕点等高糖素食,相应地,可以选择一些天然甜味的水果,如蓝莓、柚子或石榴。

3. 含有饱和脂肪的食物

摄入过多饱和脂肪的素食可能对血压产生不利影响,饱和脂肪会增加血液中的胆固醇水平,并促进动脉堵塞,因此,应该减少摄入大量椰子油、植物黄油、植物奶油等含有饱和脂肪的食物,相反,可以选择含有健康脂肪的食物,如橄榄油、亚麻籽油或坚果。

4. 富含咖啡因的食物和饮品

过量摄入咖啡因会引起血压上升,直接影响整体血压稳定,因此,需要适量减少咖啡、茶、巧克力等富含咖啡因的素食摄入量,相反,可以选择去咖啡因的茶或其他果汁作为替代品。 据健康中国



晨起喝杯水等于喝细菌,真的吗?

“快别喝了!你没刷牙,这和喝细菌有什么区别?”“我爸我早起喝水的习惯都多少年了,身体啥事没有!”……对于早起该不该喝水这个事情,老李和儿子的观点一直不同,儿子认为早起不能喝水,嘴里细菌这么多,这一口水不就全部喝下去了吗?虽然儿子的解释很有道理,可是想着坚持了这么多年的习惯,老李不禁怀疑,早晨喝水,到底对人体有益还是有害呢?

起床喝一杯水,等于喝细菌?

有研究发现,人的口腔中存在的细菌种类超过700种,数量更是达到500亿,难道真的是上面“儿子”说的那样,晨起一杯水等于喝细菌吗?

专家表示,虽然人体口腔内含有大量细菌,而这些细菌主要附着在牙菌斑上,只有通过专业医疗洗牙处理才能有效清理,喝水还达不到让牙垢脱落的冲击力,自然也不会携带大量细菌侵入身体一说。就算喝下去一些细菌,别忘了人体还有很多免疫机制。要实在担心的话,也可以刷牙后再喝水,因为口腔清洁后表面大部分细菌会被处理掉。

晨起一杯水,好处特别多

根据《中国居民膳食指南》中指出,成人早上起床后空腹喝一杯水,能够补充因隐形出汗和排尿而损失的水分,也可以增加循环血容量。除此之外,晨起一杯水还有什么好处呢?

1. 补充水分

夜间人体虽然进入休眠状态,但体内代谢系统还在不断运作,晨起喝水可以很好地补充代谢掉的水分需求,同时加速稀释血液,改善轻微脱水的情况。

2. 促进血液循环

上述提到喝水可以稀释血液,降低血液黏稠度,可以加

速血液循环,唤醒我们的大脑,同时还能防止心脑血管疾病。

3. 促进肠胃蠕动

早上起来喝水还能加速肠胃蠕动,对于便秘人士来说非常友好。除此之外水分进入胃液后,可以充分稀释胃酸,避免胃黏膜被酸蚀,从而保护消化系统,维持身体健康。

4. 防止血栓

大家都知道,血栓的产生和血液循环优劣有很大关系,早上起来喝水在促进血液循环的同时也间接避免血栓的产生。

晨起喝错水,养生变伤身

早晨第一杯水是十分重要的,喝对了不仅能维持身体的健康,还能让我们充满能量和活力。但是这三种水,建议晨起尽量不要喝:

1. 淡盐水

早晨人体的血压会达到一天的最高峰值,而淡盐水会刺激血管不断收缩,加速血压上涨,容易引起人体不适。网络上有不少关于“淡盐水排毒排便”的说法,但这是不科学的,也是不健康的。淡盐水摄入后,很快就会被吸收到血液里面,最终通过小便排出,并无所谓的排毒作用,盐水中也没有助于排便的物质,消除便秘更是无从谈起。

2. 蜂蜜水

很多人觉得晨起一杯蜂蜜水既营养又通便,是很好的水分补充剂。但你知道吗,蜂蜜水中含有大量的果糖,摄入多了容易提升血糖浓度,长此以往有可能会增加高血糖患病风险。除此之外,关于蜂蜜水润肠通便的说法,也单纯是因为有部分果糖不耐受的人,摄入后扰乱了自身的肠道菌群,引起排便或腹泻的情况,但这并不是良性循环。

3. 柠檬水

晨起喝柠檬水,作用刚好和喝水相反,因为摄入大量柠檬酸,导致胃酸增加,轻则容易腹泻重则胃溃疡。 据科普中国



@重报健康 抖音号开通啦

想了解最新的健康科普动态吗?想掌握权威的医疗常识吗?想知道如何养生防病吗?

注意啦!重庆晨报健康事业部抖音号现已开通,请扫描二维码关注@重报健康抖音号,您将收获一个多形式、多层次的交流平台。我们将通过科普医学知识,传播健康理念聚焦百姓关注的健康热点、难点问题,邀请业界知名专家,围绕常见病、高发病,如呼吸系统疾病、心脑血管疾病、糖尿病、胃肠道疾病等,结合关注度高的相关健康纪念节点,进行健康科普宣传,提高全民健康素养水平,营造权威正向的健康科普环境。 王宏伟

