

# 护心饮食有了中国方案

一说到护心饮食,人们最先想到的都是地中海饮食、得舒饮食(DASH)等国外模式。现在在北京大学临床研究所常务副所长武阳丰教授团队用最新研究成果告诉我们:国人有了自己的护心食谱。研究中,265名高血压患者连续4周食用“中国心脏健康膳食”后,收缩压和舒张压平均下降了10毫米汞柱和3.8毫米汞柱。



## 调理血压有效果

心脑血管疾病泛指由高血脂症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等引起的心脏、大脑及全身组织的缺血性或出血性疾病,其特点为高患病率、高致残率、高死亡率,严重威胁人类,特别是50岁以上人群的健康。《柳叶刀》2020年10月发布的《2019全球疾病负担研究》显示,369种疾病和伤害中负担最高的前3名为缺血性心脏病、糖尿病、卒中,都属于广义心脑血管疾病的范畴。《中国心血管健康与疾病报告2020》显示,十年来,我国心脑血管疾病患病率、死亡率等持续上升,成为死亡的首因,患病人数约3.3亿。

心脑血管疾病是典型的生活方式病,诸多相关指南都提及,健康的生活方式可以预防80%的心脑血管疾病。而在生活方式中,饮食往往排在第一位,健康饮食中,美国的得舒饮食和欧洲的地中海饮食最受认可。然而,西方健康膳食模式并不完

全适用于我国居民。一方面,中西方人对能量和营养的需求有差别,心血管病的发病特征也有差异,所需膳食自然应该不同;另一方面,中西方饮食习惯差异巨大,僵硬地照搬西方的饮食习惯会给我们居民带来饮食困扰。

武阳丰教授团队的研究在我国4个地区(北京、上海、广州和成都)进行,考虑到我国不同地区的餐饮风格,推出了鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜共4种有益心脏健康的膳食方案。菜单在2周内都不重复,4种方案都在不损害食物风味、保证菜肴口味的情况下达到了健康目标。

参与的265名高血压患者连续4周食用“中国心脏健康膳食”后,收缩压和舒张压平均下降了10毫米汞柱和3.8毫米汞柱,降压效果显著。武阳丰教授表示,如果能坚持这样的饮食,将减少20%的心脑血管疾病,28%的心衰以及13%的全因死亡。



## 在家做饭有讲究

我们不可能天天下馆子,也不能要求餐厅厨师都开始按照这个健康饮食来调整配方,因此可以先从自己家庭饮食开始改善:

### ● 少加盐并用低钠盐

家里常备有刻度的盐勺、盐罐等,量化每日摄入的盐分,一般炒一盘菜加一勺(2克)盐即可;使用低钠盐,或用其他调味料代替钠盐;外出就餐尽量点清淡食物,告知店家“少加盐”;少吃腌制食物、咸鸭蛋、咸肉、加工肉(火腿肠等)等高盐食物。

### ● 吃够蔬果

每天保证至少摄入1斤蔬菜、半斤水果,蔬菜要以深色为主,例如菠菜、油菜、芹菜、茼蒿、紫甘

蓝、紫苏等,水果可优选糖分较低的品种,如樱桃、圣女果、葡萄柚、苹果等。

### ● 做“花色”主食

国人膳食纤维摄入不足主要在于全谷物和杂粮摄入不足,建议在大米、白面等主食中掺杂一些荞麦、红豆等,或者用薯类、玉米等替代部分主食。

### ● 限制红肉摄入,蛋奶要充足

护心膳食方案要求提升饮食中优质蛋白的占比,降低脂肪占比。具体来说,一要多摄入鱼类、鸡肉等白肉,减少吃牛肉等红肉;二要摄入充足蛋奶,每天喝1杯牛奶、吃1个鸡蛋,如果肥

胖、高血压严重,可选低脂或脱脂牛奶;三要吃够豆制品,豆浆、豆腐、豆腐干都是不错的选择。

### ● 做菜少放油,特别要少吃油炸食物

少用煎、炒、炸等方式,多用蒸、煮、炖、凉拌等方式。如把烧茄子改成蒸茄子,把红烧排骨改成清炖排骨,蔬菜多用白灼、清炒、凉拌等方式,不仅不会影响口感,反而会降低油脂含量,吃起来更鲜美。



饮食是一件复杂的事情,能量、营养、烹饪方式等都非常重要,还要照顾味道。武阳丰团队采用低钠高钾、高膳食纤维的健康饮食,从食材、烹饪方式、佐料等方面对传统菜肴进行了轻微改良,达到了降压效果。

■ 调整食材,增加蛋白质、膳食纤维、优质碳水等。

研究表明,多吃优质蛋白,尤其是植物蛋白和某些动物蛋白(鸡蛋、鱼类等)可预防心脏病。另外,膳食纤维能增强胃部蠕动,对代谢综合征有预防作用。膳食方案通过增加瘦肉、鱼类、豆类和牛奶,减少红肉等,使蛋白质供能增加3.5%—5.5%,脂肪供能减少11%;增加谷物、水果、绿色蔬菜,将膳食纤维摄入量从11克/天增加到30克/天,镁摄入量平均增加194毫克;增加乳制品,将钙摄入量平均增加413毫克;增加全谷物等优质碳水,并限制单糖摄入,使碳水化合物供能增加了8%。

### ■ 减少烹调油,改变烹饪方式。

高脂肪、反式脂肪等都会增加患心脑血管疾病的危险。《中国居民膳食指南(2021)》指出,我国居民烹调用油摄入量仍然较高,特别是农村增幅较大。膳食方案通过改变烹饪方法和食物种类将脂肪供能减少了5%—8%。例如,用蒸代替油炸,乳制品使用低脂或0脂产品。



### ■ 减钠增钾,用佐料调味。

高钠摄入与高血压之间有很强相关性,会进一步诱发心脑血管疾病。团队此前将钠盐替换成加钾的低钠盐后,受试者中风风险降低了14%,心血管疾病风险减少13%,死亡风险降低12%。这次膳食方案中,团队限制了盐使用量,用钾盐替代钠盐,钠含量从每天6000毫克减少至3000毫克,钾含量平均增加1753毫克。为保证风味,厨师采用了花椒、茴香、辣椒等植物香料来调味。

## 相关链接

### 地中海饮食

地中海饮食得名于它是地中海沿岸各国的饮食习惯,以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主。联合国教科文组织于2010年将地中海饮食列入西班牙、希腊、意大利和摩洛哥联合拥有的非物质文化遗产。诸多研究显示,地中海式饮食不仅可显著降低心脏病、中风风险,帮助逆转心脑血管疾病,还有助于缓解老年痴呆症。

#### 九大特点

- 1、膳食富含植物性食物,包括水果、蔬菜、全谷类、豆类和坚果等。
- 2、食物的加工程度低,新鲜度高,以食用当季和当地的食物为主。
- 3、橄榄油是主要的食用油。
- 4、脂肪提供能量占膳食总能量比值在25—35%,饱和脂肪只占约7—8%。
- 5、每天食用少量适量奶酪和酸奶。
- 6、每周食用少量适量鱼、禽肉和蛋。
- 7、以新鲜水果作为典型的每天餐后食品,甜食每周只食用几次。
- 8、每月只食用几次红肉。
- 9、大部分成年人有饮用红酒的习惯。

地中海式饮食对健康的益处被认为主要归因于大量食用橄榄油,而不像美国人摄入大量的动物性脂肪。橄榄油可以降低体内的胆固醇水平,还可以降低血压和血糖水平。橄榄油还可以预防和治疗消化性溃疡,也有防癌的作用。另外,饮用红酒也是地中海式饮食对健康有促进作用的因素之一,因为红酒含有强效的抗氧化物质类黄酮。

## 营养美味要兼顾



### 得舒饮食

得舒膳食即多吃水果、蔬菜、全谷物、瘦肉蛋白和低脂乳制品等富含钾、钙、蛋白质和纤维的食物。它源于美国1997年开展的一项大型高血压防治计划——DASH试验。与摄入对照饮食(标准的美国饮食)组相比,DASH受试者的平均血压从146/85毫米汞柱下降至134/82毫米汞柱。

得舒饮食以“五高两低”饮食为特征。具体为:高钾、高钙、高镁、高膳食纤维、高不饱和脂肪酸;低盐、低饱和脂肪酸。这种饮食不仅能降低血压,而且有助于脑血管保护,减缓认知功能减退。

高钾食物:蚕豆、扁豆、香蕉、深色蔬菜、紫菜等

高钙食物:牛奶、奶制品、豆类、鱼虾、坚果类等

高镁食物:粗粮、豆类、坚果类、虾皮等

高膳食纤维食物:蔬菜、水果、豆类等

高不饱和脂肪酸食物:三文鱼、金枪鱼、鳕鱼、牛油果、橄榄油等

饱和脂肪酸食物:肥肉、动物内脏、油炸品

盐摄入量:每天不超过3克