

得舒飲食有助降高血壓

根據2014至2015年香港健康普查顯示，約三成（27.7%）15歲或以上人士患有高血壓，男士比女士患上的比例高出16%，當中近半數人不知道患上高血壓。高血壓沒有明顯症狀及先兆，定期量度血壓，及早發現問題仍可控制。忽略高血壓問題會增加罹患心臟病和中風等風險。

血壓是指血管中血液流動時產生的壓力，分為上壓及下壓。上壓代表心臟跳動時的壓力，下壓代表心臟休息時壓力。正常血壓應為上壓低於120mmHg及下壓低於80mmHg。高血壓界定為上壓高

於130mmHg或下壓高於80mmHg。不少因素會增加患上高血壓風險，可分為可控制及不可控制的因素。不可控制的因素包括家族性遺傳、性別、種族、年齡增長等。可控制的因素包括過重或癡肥、高膽固醇、缺乏運動、吸煙或二手煙、不健康飲食等。高血壓若能及時治療可預防或減低併發症的出現，建議可先從飲食着手。

飲食方面，建議可實踐得舒飲食（DASH diet）。根據美國研究，得舒飲食有助降低高血壓及血內壞膽固醇含量，血壓可下降約11度（上壓）和6度（下壓）。

得舒飲食已有二十多年歷史，提倡增加攝取可幫助降低血壓之營養素如：鉀、鈣及鎂，減少進食含有飽和及反式脂肪食物。

得舒飲食重點：進食全麥五穀類、五色蔬菜及水果；脫脂或低脂奶類製品，魚、家禽、豆類、果仁及植物油；減少鈉質吸收，限制每日攝取1500毫克（即約2/3茶匙鹽）；減少進食含高飽和及反式脂肪食物如高脂肪肉類、肥膏、煎炸食物、糕餅、全脂奶類製品及熱帶油類（椰子油及棕櫚油）；減少高糖份飲料及食品。

最後大家謹記定期量度血壓，若有高血壓需依從醫生及營養師等意見。

賽馬會流金匯設有營養師諮詢服務，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯營養師