

针对高血压的营养和饮食建议



营养对保持血压正常(120 / 80)很重要。一份营养均衡的，低热量的和合理份量的饮食可以帮助降低血压。

针对高血压的一般饮食建议：

- 消除或减少盐的摄入量。
- 消除或减少糖的摄入量。
- 选择更健康的脂肪和油——比如橄榄油、鳄梨、花生油或菜籽油。
- 吃全食或天然食物
- 不吃或少吃加工食品，多在家自己煮饭，少在外就餐。
- 选择喝水，而不是碳酸饮料。
- 花些时间享受食物，让用餐成为一种社交活动—健康饮食可以是新鲜多变的。
- 更多信息请查看加拿大食品指南：

food-guide.canada.ca/en/

摄入足量的水果和蔬菜。

吃大量的水果和蔬菜——至少占您盘中食物的一半！

摄入含蛋白质的食物。

吃鱼肉，鸡肉，豆类，豆腐和鸡蛋一类的瘦肉蛋白——至少占您盘中食物的1/4。



让饮水成为您的选择。

为了减肥和健康，您现在能做的最简单、最有效的事情就是：**停止喝碳酸饮料！**

选择全谷物食品。

吃全谷物：它们富含蛋白质、纤维和其他营养物质，可以让您长时间有饱腹感——这应该占您盘中食物的1/4。