

非药物控制高血压疗法: DASH 饮食方案

文：姚婉芬 (注册营养师)
审稿：蒋邴 (注册营养师)

六月份是关注中风月你知道约三分之一中风患者在发病时会有高血压吗(160/95 或以上)? 在加拿大,二十岁或以上的成年人超过五分之一是高血压患者。要防止或控制高血压,除了要服用医生处方的降血压药,亦要注意日常饮食。以下为大家介绍一个对预防和控制高血压很相当效用的饮食方案,名为 Dietary Approaches to Stopping Hypertension (DASH) diet.

什么是DASH 饮食?

DASH 饮食其实跟加拿大食品指南很相似。DASH 饮食建议摄取蔬菜,水果,全谷,低脂奶类,鱼类,鸡肉和豆类。DASH 饮食疗养的饮食建议可有助降低血压。

钾 - 每天目标: 4700mg(毫克)

包含丰富钾质的食物包括:全麦,脱脂奶,水果(特别是香蕉)和蔬菜(特别是马铃薯或西红柿)。

钙 - 每天目标: 1250mg(毫克)

高钙的食物包括脱脂奶,加钙豆浆或橙汁,低脂奶酪和酸奶,深绿色蔬菜和罐头三文鱼(带骨头)。

2. 食谱介绍:

姜汁炖奶

材料:	
蛋白	6只
鲜奶	500毫升
新鲜姜汁	2汤匙
糖	2汤匙

做法:

1. 先把鲜奶和糖搅匀。
2. 打匀蛋白,加入鲜奶以及姜汁,拌匀。
3. 再用隔筛隔过,倒入碗内,盖上锡纸。
4. 用慢火蒸约30分钟即成。

纤维- 每天目标: 30g (克)

高纤维的食物包括蔬菜,水果,豆类,果仁和全麦。

食谱介绍:

豆腐炒杂菜

材料:	
洋葱	1个
西芹	2条
红萝卜	2安士
蘑菇	5安士
甜豆或雪豆	5安士
红椒	1个
青椒	1个
玉米	6条
橙皮	1汤匙
姜片	1汤匙
蒜头	5粒
青葱	2条
硬豆腐	1盒
植物油	1汤匙

汁料:

豉油(薄盐)	2汤匙
浓缩橙汁	2汤匙

做法:

1. 将所有蔬菜及豆腐切片,橙皮切碎待用。
2. 把鸡汤、豉油、浓缩橙汁、酒、糖、黑椒粉、粟粉和麻油搅匀待用。
3. 先把雪豆、蘑菇焯水待用。
4. 将植物油加热后,加入蒜头、姜、青葱及橙皮碎炒香。
5. 再加入洋葱、西芹、青椒、红椒、玉米蜀,用大火轻炒,加入豆腐、雪豆和蘑菇,再炒。
6. 搅匀酱料,倒入蔬菜中轻轻炒匀及煮热,调较味道即成。

钠- 每日限制: 2300mg

在北美,80%盐的摄取量来自精制加工食品,例如熟食部的肉类,罐头汤,腌菜,速食品,酱料和调味料。购买食物时,谨记要查看食物标签,尽量选择低钠并少吃精制品。



DASH 饮食计划样本

时间	餐	食物	份量
9:00AM	早餐	燕麦粥	1杯 (250毫升)
		低脂牛奶	1杯 (250毫升)
10:30AM	小吃	水果 (如苹果,梨,香蕉)	2个 (中等大小)
12:00PM	午餐	三文治	2片
		全麦面包	50克 (1片)
		芝士 (低于20%的脂肪)	1杯 (250毫升)
		生菜 (生的)	2汤匙
		蛋黄浆	1杯 (切片)
		番茄	1杯 (250毫升)
		低脂牛奶	2片
3:30PM	小吃	干果 - 原味杏仁 (每周4-5次)	1/3杯 (或23粒)
6:30PM	晚餐	米饭	3杯 (煮熟)
		瘦牛肉	3盎司
		蔬菜(煮熟)	1杯 (250毫升)
9:00PM	轻食物	水果 (金吉)	2个 (中)
		注意: 煮熟的蔬菜跟生的蔬菜份量单位不同。熟的(125毫升)算一份,生的(250毫升)算一份	

(样本仅供参考,如果您有任何慢性疾病, 请咨询医生的意见)

营养师介绍



蒋邴来自中国上海,在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑诗大学,主修营养学的她,在北部卫生局完成了营养师的实习之后,在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动,受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体,以及加拿大中国信徒布道会讲解健康营养知识。

同时也设计个性化的饮食计划来帮助管理体重,预防和控制慢性疾病。



姚婉芬是注册营养师,毕业于卑诗大学,主修食品及营养学,并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖,表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划,能帮助大众预防和控制慢性疾病。
Libranutrition101@gmail.com

www.libranutrition.com



植物固醇与胆固醇的较量

Plant Sterol VS Cholesterol

文：蒋 (注册营养师) 审稿：姚婉芬 (注册营养师)
www.libranutrition.com

细心的您在超市购物时是否注意到了越来越多植物固醇的存在？食品生产商们为了推销自己的产品，把植物固醇加入了黄油，蛋黄酱，色拉酱，酸奶，酸奶饮料，还有水果和蔬菜汁里。当然，加入了植物固醇的产品价格肯定会增高。那么对于我们消费者而言，所关心的则是这样的产品是否物有所值？趁今天这个机会让我们一起来好好认识一下植物固醇吧。

植物固醇的定义

大家对胆固醇想必都不陌生吧。其实，胆固醇和植物固醇在结构上十分相似，就好比一对双胞胎。只不过，胆固醇被分配到了动物细胞工作，而植物固醇在植物细胞工作。所以，在植物里是找不到胆固醇的踪影的。而动物里同样也没有植物固醇。我们人体无法合成植物固醇，所以只能从食物中摄取。而我们的肝脏却能轻而易举地合成胆固醇来满足人体所需。

植物固醇的食物来源

植物固醇广泛存在于植物的根，茎，叶，果实，和种子里。植物油和含油食品是主要天然来源，其次是谷物，谷物制品，坚果和种子。具

体数据详(见表)。

植物固醇的作用

由于胆固醇和植物固醇在结构上十分相似。在我们的小肠里，植物固醇会抑制胆固醇的消化和吸收，同时，植物固醇也能促进胆固醇的新陈代谢，并能抑制胆固醇的合成。结果就导致了血液胆固醇浓度的降低。有研究表明，植物固醇通常能帮助减少吸收约30%的胆固醇。所以补充植物固醇能明显降低血液中总胆固醇和低密度(坏)胆固醇的浓度。从而得出，普遍摄入或补充足量的植物固醇有助于降低心血管疾病的风险。

还有研究认为，植物固醇也能帮助防止前列腺疾病，作为抗癌物质，有抗炎作用，能调节免疫，调节生长，抗病毒等。虽然这些说法还没有得到权威的认可，但成人增加植物固醇到每天3克不会带来任何副作用。

植物固醇的推荐剂量

如果不是刻意增加，我们肉食者每天只能摄入大约150-400毫克的植物固醇，而素食者则能达到每天1000毫克。有研究证实，每天摄入2克植物固醇就能帮助降低血液中坏胆固醇的浓度高达9%。可别小看这9%，这也意味着9%心血管疾病风险的降低。加拿大卫生局建议成人不超过3克/天，儿童不超过1克/天。其实，只要每天摄入超过0.4克的植物固醇，就能享受它带给我们的好处了。



注意事项

植物固醇的最大受益者是高胆固醇人群，但却不能用来代替药物，如果您正在服用降胆固醇的药物同时也增加了植物固醇的摄入，那么最好告知家庭医生

以便根据验血报告来慢慢调整药物的剂量。儿童，哺乳期妇女和孕妇一般不建议服用添加了植物固醇的食物和营养补充剂。

天然食物中植物固醇的含量 (仅作参考)

食物	份量	植物固醇含量 (毫克)
麦芽 (wheat germ)	1/2 杯	197
米糠油 (rice bran oil)	1 汤匙	162
芝麻油	1 汤匙	118
芝麻	1 盎司	113
玉米油	1 汤匙	102
芥花籽油 (canola oil)	1 汤匙	92
开心果	1 盎司	79
花生	1 盎司	62
麦	1/2 杯	58
杏仁	1 盎司	39
甘蓝小包菜 (brussels sprouts)	1/2 杯	34
黑麦面包 (rye bread)	2 片	33
夏威夷果	1 盎司	33
亚麻籽粉	2 汤匙	26
花菜	1/2 杯	25
橄榄油	1 汤匙	22





植物固醇与胆固醇的较量

Plant Sterol VS Cholesterol

文：蒋 (注册营养师) 审稿：姚婉芬 (注册营养师)
www.libranutrition.com

细心的您在超市购物时是否注意到了越来越多植物固醇的存在？食品生产商们为了推销自己的产品，把植物固醇加入了黄油，蛋黄酱，色拉酱，酸奶，酸奶饮料，还有水果和蔬菜汁里。当然，加入了植物固醇的产品价格肯定会增高。那么对于我们消费者而言，所关心的则是这样的产品是否物有所值？趁今天这个机会让我们一起来好好认识一下植物固醇吧。

植物固醇的定义

大家对胆固醇想必都不陌生吧。其实，胆固醇和植物固醇在结构上十分相似，就好比一对双胞胎。只不过，胆固醇被分配到了动物细胞工作，而植物固醇在植物细胞工作。所以，在植物里是找不到胆固醇的踪影的。而动物里同样也没有植物固醇。我们人体无法合成植物固醇，所以只能从食物中摄取。而我们的肝脏却能轻而易举地合成胆固醇来满足人体所需。

植物固醇的食物来源

植物固醇广泛存在于植物的根，茎，叶，果实，和种子里。植物油和含油食品是主要天然来源，其次是谷物，谷物制品，坚果和种子。具

体数据详(见表)。

植物固醇的作用

由于胆固醇和植物固醇在结构上十分相似。在我们的小肠里，植物固醇会抑制胆固醇的消化和吸收，同时，植物固醇也能促进胆固醇的新陈代谢，并能抑制胆固醇的合成。结果就导致了血液胆固醇浓度的降低。有研究表明，植物固醇通常能帮助减少吸收约30%的胆固醇。所以补充植物固醇能明显降低血液中总胆固醇和低密度(坏)胆固醇的浓度。从而得出，普遍摄入或补充足量的植物固醇有助于降低心血管疾病的风险。

还有研究认为，植物固醇也能帮助防止前列腺疾病，作为抗癌物质，有抗炎作用，能调节免疫，调节生长，抗病毒等。虽然这些说法还没有得到权威的认可，但成人增加植物固醇到每天3克不会带来任何副作用。

植物固醇的推荐剂量

如果不是刻意增加，我们肉食者每天只能摄入大约150-400毫克的植物固醇，而素食者则能达到每天1000毫克。有研究证实，每天摄入2克植物固醇就能帮助降低血液中坏胆固醇的浓度高达9%。可别小看这9%，这也意味着9%心血管疾病风险的降低。加拿大卫生局建议成人不超过3克/天，儿童不超过1克/天。其实，只要每天摄入超过0.4克的植物固醇，就能享受它带给我们的好处了。



注意事项

植物固醇的最大受益者是高胆固醇人群，但却不能用来代替药物，如果您正在服用降胆固醇的药物同时也增加了植物固醇的摄入，那么最好告知家庭医生

以便根据验血报告来慢慢调整药物的剂量。儿童，哺乳期妇女和孕妇一般不建议服用添加了植物固醇的食物和营养补充剂。

天然食物中植物固醇的含量 (仅作参考)

食物	份量	植物固醇含量 (毫克)
麦芽 (wheat germ)	1/2 杯	197
米糠油 (rice bran oil)	1 汤匙	162
芝麻油	1 汤匙	118
芝麻	1 盎司	113
玉米油	1 汤匙	102
芥花籽油 (canola oil)	1 汤匙	92
开心果	1 盎司	79
花生	1 盎司	62
麦	1/2 杯	58
杏仁	1 盎司	39
甘蓝小包菜 (brussels sprouts)	1/2 杯	34
黑麦面包 (rye bread)	2 片	33
夏威夷果	1 盎司	33
亚麻籽粉	2 汤匙	26
花菜	1/2 杯	25
橄榄油	1 汤匙	22

