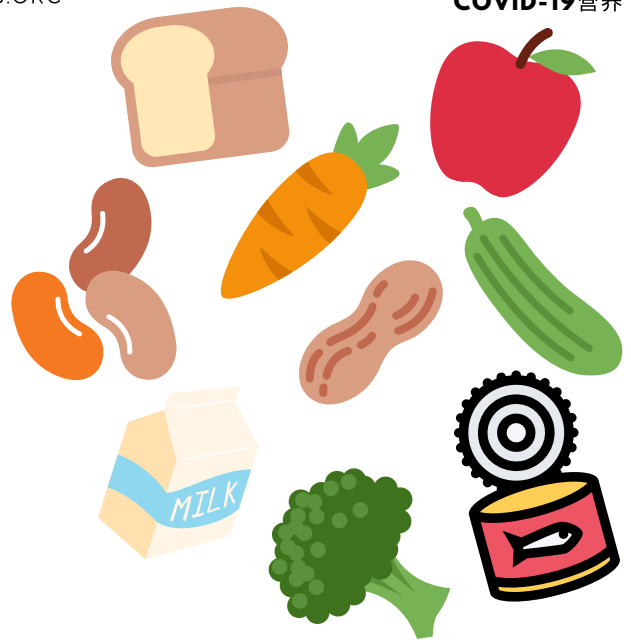


# 高血压的健康饮食

疾病预防控制中心建议，對於2019 新冠肺炎病毒(COVID-19) 引起的并发症有较高风险的人士(譬如患有高血压等慢性疾病的人士) 要采取额外措施，去保护他们的健康。以下是一些可以帮助你控制血压的健康饮食建议。在你开始新的饮食计划之前，你要先咨询医生或营养师。



## 1 吃水果和蔬菜

- 吃新鲜、冷冻或罐装的水果和蔬菜。
- 高钾、镁和纤维的水果和蔬菜，有助降低你的血压。它们的含盐量也低，对你的心脏有好处。

## 2 注意盐量

- 保持低盐摄取量可以保护你的心脏。选择有「低钠」、「少钠」或「无添加盐」标签的罐装蔬菜。把罐装蔬菜沥干并冲洗干净，以加倍减少盐量。
- 避免食用有添加调味料或调味汁的冷冻蔬菜。这些产品通常含有大量额外的盐。
- 扔掉盐瓶，储存干香草和香料，以增加饭菜的风味。
- 比较不同的产品，並选择那些在营养成分标签上盐(钠)量或添加糖量较低的产品。许多在货架上有稳定供应的食品都含有大量额外添加的糖和盐(钠)。

## 3 选择全谷类食物

- 多选择全谷类食品。储存干的全谷食物，譬如藜麦、糙米、燕麦片(麦皮)和全麦意大利面。把全谷类面包切成薄片并冷藏于冰箱中，以延长其保存时间。

## 4 选择瘦肉蛋白质

- 储存瘦肉蛋白。譬如罐装水质包装的淡金枪鱼(吞拿鱼)、鲑鱼或白肉鸡肉(无盐)。你也可以冷藏瘦肉、家禽或鱼类在冰箱中。
- 健康的非肉类蛋白质包括豆腐、豆类(罐装或干制)和坚果(果仁)。
- 选择有「低钠」、「少钠」或「无添加盐」标签的罐装豆。把豆子沥干并冲洗干净，以加倍减少盐量。

有些食物可能较难找到，有些食物可能价钱太贵。但你可以尽你所能去善用你能够找到的食物。

