

# 大蒜会加重高血压？辟谣：高血压患者真正不能吃的是这3样

高血压的产生原因比较复杂，它与个人饮食习惯密不可分。因此不管是高血压患者还是健康人群，在饮食上一定要讲究科学，不要盲目迷信，尤其是年龄超过45岁的中老年人，更要对日常不健康的饮食警惕起来。

同时近年来高血压患者越来越多，而且还有年轻化的趋势。我们知道高血压是引起很多心脑血管疾病的罪魁祸首，很多心肌梗死，脑出血等疾病都是因为高血压引起的。

既然高血压的危害这么大，我们对高血压的病因一定要重视，引发高血压的因素很多，其中饮食习惯是一个重要原因，因此要预防高血压一定要注意饮食。本文将详细阐述。

## 一、大蒜会加重高血压吗？

这是没有科学依据的，千万不要想当然，高血压的患者其实可以正常食用大蒜，而且长期食用大蒜对血压是有明显好处的，以野生蒜为最佳的选择。

食用大蒜的好处有很多，大蒜里面含有大蒜素，科学家将这种大蒜素称为天然的血管紧张素转换酶抑制剂和钙离子通道阻滞剂，对血管会有很多有益的效应；除降压作用外，还对心血管，脑血管的动脉硬化有延缓和预防的作用。大蒜当中的大蒜素还有助于改善血液循环，提高人体的抵抗力。

虽然吃大蒜能够缓解高血压，但是不建议一次性吃得过多，因为大蒜属于刺激性的食物，吃得过多可能会导致肠胃炎，有些人可以出现胃部不舒服，也会间接影响血压。

虽然高血压的患者可以食用大蒜，但是一定要注意适量食用。高血压的患者，尽量做到低盐、低脂的饮食，每日应当将食盐的摄入量控制在6克以下，除了可以吃大蒜外，还要注意可以多吃新鲜的瓜果蔬菜，这样不但有助于降低血脂同时还有助于维持血压的稳定性，对高血压患者病情稳定有一定的帮助。

## 二、对于高血压患者，饮食上需要注意什么呢？

### 1. 不宜吃得过咸

首先高血压患者不宜吃得过咸，要限制食盐摄入量并增加钾盐摄入量，每日食盐摄入量不超过5g。少吃太咸的食物。尽量不要吃腌制品等高盐食物。

因为食盐能使体内的小动脉痉挛，引起血压升高，并加速肾小球内的小动脉硬化过程。食盐过多，还容易使水钠在体内潴而引起水肿。据统计，盐敏感性高血压占了高血压的28%~74%，盐摄入量越多，血压水平越高，而盐摄入量下降后血压也随之下降，脑卒中、冠心病的发病率也随之下降。因此在日常生活中一定要少盐，要忌食高盐食物。

### 2. 不宜吃甜食和油腻食品

其次也不宜吃过甜的食物，要限糖，比如米、面、糕点。此外，由于高血脂和肥胖与高血压的发生及发展密切相关。高脂类食物吃得过多会使体内脂肪和胆固醇含量过度，这对于预防控制高血压是非常不利的。

所以，日常饮食中要低脂饮食，少吃含脂类多的食物，如：肥肉、猪油及动物内脏。忌长期食用高胆固醇的食物。高血压患者要控制富含胆固醇的动物脂肪和其他食物(如蛋黄、动物内脏、鱼籽、虾、蟹黄、墨鱼等)。

### 3. 限制饮酒

高血压患者要限制饮酒，每天的饮用量不超过30g，啤酒不超过500mL。吸烟时会释放大量的尼古丁和焦油，会损害人类气管和血管的上皮细胞，严重者会导致肺癌。

□少量饮用低度酒如啤酒、葡萄酒、黄酒等，可扩张经络，活血通络。但忌饮烈性酒，更不能酗酒，酗酒不仅会伤害肠胃，还会对肝脏和大脑有害。

### 三、如何预防高血压呢？

#### 怎么样预防高血压呢？

##### 1. 保持健康的生活方式

保持健康生活方式，规律饮食，多吃粗粮、蔬菜、水果等，少吃油腻、高盐高脂饮食对预防高血压有很好的效果。要想预防高血压还需要保持健康的生活习惯，多运动，作息一定要规律，多加强体育锻炼，保证人体健康运行。

摄入食物的多样性，注重营养搭配。适当补充蛋白质，粗细搭配，适当增加新鲜蔬菜和水果。伴有糖尿病的高血压患者应选低糖型或中等含糖的水果。总之，高血压患者要在饮食上注意提高质量，控制量，积极预防血压异常波动，保证正常规律饮食。

##### 2. 戒烟戒酒

不要吸烟并且也要远离二手烟，因为烟草中含有诱使人产生高血压的成分，所以在日常生活中应少抽烟，尽量不吸烟。对于平时生活节奏快的人群，应适当减轻精神压力，保持心理平衡。忌烟酒，查阅资料可知，吸烟者冠心病发病风险比不吸烟者增高2倍，有吸烟习惯的高血压患者，抗高血压治疗不易取得满意的疗效。另外，血压会随着饮酒量的增加而升高，因此建议高血压患者最好不要饮酒。

##### 3. 避免肥胖

预防高血压要避免肥胖。每天吃得很多，运动量却没有达到标准，久而久之就会导致肥胖。而很多高血压患者都面临着肥胖的问题，因此，高血压患者要管住嘴，迈开腿，但是这一个过程要循序渐进，不断调整食量调整锻炼强度和锻炼时间，避免压力过大带来的血压波动。

#### 四、高血压患者日常如何护理呢？

##### 1. 健康的生活习惯

高血压病人平时在穿衣方面一定不要

太紧，弯腰也不宜过度，不宜突然地改变体位，血压升高的时候不要太紧张，要及时得按时服用降压药物，保证情绪的的稳定。

##### 2. 长期的、规则的治疗

高血压需要长期的、规则的治疗和一些保健的护理，保持血压接近正常水平，血压升高会对身体产生很大的危害，防止对于脏器进一步的损害，一定要按时服药，但是在服药的时候也要注意不要漏服或者是自己随意的增减药物，一定要遵医嘱的服用药物。

##### 3. 增强身体的抗病能力

提高高血压患者的身体和心理的素质，适当地参加一些体育运动，这样能够增强身体的抗病能力。而且平时要保持患者心情的愉快，使患者心平气和，避免过度的喜怒哀乐和激动，以免造成血压的不稳定。

##### 4. 少量喝茶

高血压患者还可以少量喝茶。茶叶里的成分具有一定的利尿作用，对治疗高血压病有利。研究发现有些茶叶中含有的维生素能防止动脉硬化。但要注意饮茶过多茶叶里面的茶碱会引起兴奋不安、失眠、心悸。故在喝茶时一定要注意量，不要过多，防止引起大脑兴奋，失眠，影响身体健康。

##### 5. 保持良好的饮食习惯

少吃或者不吃膨化食物，多数膨化食物属于油炸食物，而这些食物不仅盐含量相对较高，而且多数热量超标。另外对高血压患者来说，保持良好的饮食习惯十分重要。

在饮食上可以多吃鱼类、鸡蛋等补充蛋白质，蛋白质摄入不足，影响血管的代谢，血管的老化就会加剧，加速高血压和动脉硬化的形成，这样不利于高血压患者病情的稳定性。富含蛋白质的食物包括：牛奶、鱼类、鸡蛋清、瘦肉、豆制品等。

另外，在日常饮食中，高血压患者要注意补钙，饮食中钠和钾的比值与血压高低成正比。简单来说，就是要少钠多钾，可在市场上购买富钾低钠盐取代平时吃的盐。另外，应适当摄取香蕉、马铃薯等富含钾的食物。但要注意，身体中的钾含量过高的话也是很不好的，一定要适度补钙。

此外，日常生活中要补充人体所需的各种维生素，缺乏维生素不仅会对高血压患者产生危害，正常人也需要补充维生素，每天人体需要B所以维生素、维生素C和膳食纤维，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。有人提倡，每天吃饭1~2苹果有益于健康，水果还可补充钙、钾、铁、镁等。

不仅儿童需要补钙，正常人和高血压患者也需要补钙，曾经有实验让高血压患者每天服1克钙，8个星期后发现血压下降；而低钙的食物易导致血压升高。因此，应多吃些富含钙的食品，如牛奶、黄豆、鱼虾等。

还有就是在高血压患者日常饮食护理中，一定要注意补铁，有研究发现，老年的高



血压患者血浆铁普遍会低于正常值，因此，多摄入一些豌豆、木耳等富含铁食物，不但可以帮助降血压，还可以预防老年贫血。

##### 6. 定期体检

定期体检非常有必要，重视体检中的血压检查。无论是不是高危人群，一旦体检中出现血压升高都需要在医生的指导下进一步检查。

高血压早发现、早诊断、早治疗对于控制血压、改善症状、预防并发症极其重要，尤其对于高危人群要定期检查，对于疑似患者更应及时就诊以明确诊断。在体检或其他情况下发现血压增高，并出现头痛、头晕、耳鸣、疲倦不安、心率失常等时，应及时就医。

已经确诊高血压的患者，若其它脏器损害出现相应症状时，应立即就医。血压的稳定也能让高血压患者有更好的生活状态，生活质量也会更好，因此出现一些症状的时候要咨询医生。

治疗高血压的主要目的是将血压调整在适宜水平，最大限度地防止和减少心血管并发症所致的病死率和病残率。主要治疗方式包括控制危险因素、调整生活方式、药物控制等。所以高血压患者日常护理中，一定要注意检测血压是否稳定，防止病情加重，这样才能减少因为高血压造成的一些并发症。

##### 总结：

高血压的并发症比较多，如果不及时控制，它容易对心脏、大脑和肝肾等器官造成危害。为了避免对脏器造成不可挽回的损伤，所以平时一定要加强预防意识。平时应该要减少吃高热量高糖和辛辣刺激性的食物，以确保不会血压反复出现波动。同时高血压患者要注意多休息多参与体育锻炼。

另外高血压患者不是不能吃大蒜的，而是不能多吃。高血压患者睡前可以吃一些奶制品、豆制品和坚果。少盐少糖少胆固醇的食物是最好的。同时在饮食中也要注意多样化，补充人体必须的维生素和钙等微量元素，还有年轻人高血压患者也越来越多，因此平时要及时观察身体变化。如果出现长期出现头疼头晕、胸闷等症时，务必第一时间去大型医院做检查。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(熱)飲  
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

**稻壽司 Inari Sushi**

每晩6:30後 **特價**  
營業時間:9:30am -8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate  
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠  
10% off on purchases above \$100

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**  
欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

貴妃雞  
北京鴨  
XO 生蠔蚌  
香脆魚片  
金沙龍蝦  
特色黑椒牛柳  
金條魚球

**蓮花園 Lotus Garden**

電話:703-255-9888  
傳真:703-255-5188  
地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面  
陝西刀削面美味正宗