



相关链接

减肥贵在坚持

世界上没有无缘无故的胖，也没有无缘无故的瘦。控制体重要长期坚持，不能三天打鱼，两天晒网。如果初步减肥后不再控制饮食，体重会很快恢复到原来的水平，甚至更胖。同时，减肥不能图快，每周减肥 0.5 千克，每月减肥 2 千克的速度是比较合理的。

68 高血压患者的饮食应注意什么？

调查显示，我国 18 岁以上成人高血压患病率为 18.8%，全国有高血压患者 1.6 亿，高血压已成为我国居民健康的头号杀手。合理饮食是高血压症综合防治的基础。

（1）合理控制体重。对超重和肥胖的高血压患者而言，合理降低体重，哪怕是一个相对小的减重幅度（如减重 7%~10%），就会有利于高血压的控制。

（2）限制钠盐摄入量。高血压患者每日食盐量不应超过 3 克，糖尿病合并高血压患者每日食盐量不应超过 2 克。而目前，我国北方人均每日食盐量为 12~14 克，甚至更高。

（3）增加膳食中的钙摄入量。低钙饮食可能更容易导致血压升高。高血压患者补钙的安全和有效方法是保证奶类的摄入，建议每日饮用脱脂牛奶 250~500 毫升。如果是乳糖不耐受的人，可以改喝酸奶，也可以喝豆浆或用无乳糖的奶粉替代。

（4）控制油脂类型及其摄入量。应减少动物食品的摄入，禁用动物