

在服用降压药期间， 这5种食物要远离！



随着生活节奏的加快和生活习惯的变化，高血压已成为影响很多人健康的“隐形杀手”。对于正在服用降压药物的朋友来说，

合理的饮食习惯更是控制血压的关键。

刘阿姨的经历就是一个很好的例子。她平时一直按时服药，但有一天早上匆忙间用牛奶送服了降压药，结果导致血压突然升高。医生解释说这是因为某些降压药与牛奶中的成分发生了不良反应。这也提醒我们，在服用降压药物期间，有些食物确实需要特别小心。

降压药与牛奶： 不是所有情况下都得“绝缘”

首先澄清一下，并非所有的降压药都不能与牛奶同食。但是，钙通道阻滞剂（如氨氯地平）和β-受体阻断剂（比如美托洛尔）等特定类型的降压药物，如果与牛奶一起服用，则可能会影响药效或引发不良反应。因为这类药物通过调节血液中钙离子浓度来帮助降低血压，而牛奶中含有大量的钙质，可能会干扰这一过程。

此外，牛奶里的酪胺在遇到某些降压药时也可能引起问题，因为它能被这些药物抑制分解，从而积累起来，造成血压异常升高。因此，如果你正在使用上述类型降压药，请尽量避免立即饮用牛奶，最好在服药半小时后再喝。

长期服用降压药， 需警惕五大“雷区”食物

1. 咖啡

咖啡是许多人早晨提神醒脑的好帮手，但它含有咖啡因，能够短时间内提升血压。当它与噻嗪类利尿剂共同作用时，还可能导致电解质失衡。因此，建议高血压患者减少咖啡摄入量，尤其是不要与降压药同时

食用。

2. 富钾食品

钾对心脏健康至关重要，但在使用ACEI类降压药物时，过量摄入富含钾的食物（例如香蕉、橙子及番薯）反而可能增加血钾水平，进而带来心律不齐的风险。所以，这类患者应当谨慎选择含钾丰富的食材。

3. 西柚及其果汁

西柚里含有一种名为呋喃香豆素的物质，它可以干扰体内药物代谢酶的工作效率，使得降压药的效果变得难以预测。有时甚至会造成血压过低或其他副作用。因此，为了安全起见，高血压患者应避免食用西柚以及相关产品。

4. 酒精

适量饮酒似乎有助于扩张血管、暂时性降低血压；然而，酒精同样会干扰降压药物的作用机制，导致血压波动不定。更严重的是，长期大量饮酒还会损害心脏功能，削弱身体对抗高血压的能力。

5. 高盐分食品

过多摄入钠盐是导致高血压的重要因素之一。即使已经采取了药物治疗措施，仍然需要注意日常饮食中的钠含量。加工肉类、罐头制品等高盐食物都应该尽量少吃或不吃，以减轻肾脏负担并维持稳定的血压水平。

正确用药，远离误区

最后，我们还要提醒大家注意以下几点：

无症状不代表不需要服药、血压正常也不能擅自停药；血压的变化往往不会有明显的早期症状，不规则用药可能会导致血压突然升高。一旦开始接受治

疗，就应持续进行直到医生明确指示可以停止为止。

追求过低血压不可取：过低的血压同样危险，可能会导致大脑和其他重要器官的血流供应不足。

更换药物需谨慎：降压药的种类较多，每种药物的作用机制和副作用都有所不同，随意更换药物可能会导致治疗效果不佳或不稳定。

总之，合理膳食加上科学用药才是控制高血压的最佳途径。希望大家都能养成良好的生活习惯，守护好自己的心血管健康！

来源：泽桥医生



烹饪素菜，这6种方法不可取

许多人为了减肥，喜欢采用吃素的方式。坚持了一段时间，不仅没掉秤，反而还重了几斤，还有人甚至在体检中发现血脂不降反升。其实，吃素并不等于热量低。

吃素减重要考虑，一是吃得多动得少，能量依然会过剩变成脂肪。二是如果食物中糖、油脂等高热量的食物占比过多，也容易能量超标。三是烹饪方法，这也可能是大家忽略的一个关键点。

警惕！这6类素菜重油高热量

1. 最干香下饭的素菜：干煸

干煸豆角、干煸茶树菇、干煸花菜等菜肴都非常下饭，但干煸菜属于“吸油大户”，不适合有减重、降脂需求的人常吃。

干煸菜肴讲究的就是亮油、咸香麻辣、外皮稍干而内里软嫩。这样的烹饪过程本就要重油，再加上拿来干煸的蔬菜多是比较能吸油的种类，因此干煸菜的含油量往往很高。

2. 香辣停不下来的素菜：干锅

干锅菜和干煸菜有异曲同工之妙。干锅菜如干锅干豆腐、干锅土豆等，采用大火、重油煸炒，使食材表面呈现出干香、酥脆的口感。再加上持续加热，不断吸收

油脂和其他调味料，因此干锅通常比干煸的含油量更大些。

3. 酥香油润的素菜：油炸

干炸蘑菇、炸红薯丸子等油炸菜肴酥香油润、入口焦香。但这些都是以超级“重油”为代价换来的——油炸菜肴要想好吃，讲究“宽油复炸”。油炸过程中吸收大量油脂，再加上高温反复油炸时，还会产生丙烯酰胺等各类致癌物。

4. 糖盐油都高的素菜：红烧

红烧菜如红烧土豆、茄子等，制作过程中需要大量油和糖，并且部分食材还要先煎炸，以便食材更容易上色、入味，且能更快做熟。含油量高。故而红烧菜肴对健康的威胁不小，重油、高糖饮食会大大增加肥胖、高血脂、高血糖、心脑血管疾病的风险。

5. 最鲜嫩的素菜：油焖

油焖春笋、油焖茄子等菜肴风味十足，可油焖这种做法，也是重油烹饪。需用大量油煎炸食材，再炖煮收汁，这种做法和红烧相近，往往重油重盐，只是少了炒糖色这一步，滋味中少了甜，多了咸香油润。

6. 最具欺骗性的素菜：沙拉

虽然沙拉看似健康，但如果使用沙拉酱拌菜，脂肪含量可达60%以上，用一份

50毫升的沙拉酱拌菜，相当于摄入了20克脂肪。

健康素菜烹饪方法

1. 搭配高蛋白食材

用叶菜搭配肉蛋豆等食材，如白菜酿肉、蘑菇烧豆腐、鸡蛋炒叶菜，可以提高口感和蛋白质含量。

2. 烹饪前加工

对口感粗糙的蔬菜进行焯水、去筋等处理，改善咀嚼困难、不入味的问题。

3. 烹饪技法的改变

改变烹饪技法也能改善素菜口味。例如，勾芡帮助素菜入味，或利用烤箱或电饼铛少油烘烤，撒上香料也很美味。

4. 酱汁调料

使用关东煮汤料、低卡油醋汁、贵州红酸汤、海鲜捞汁等调料拌菜，提升菜肴风味。

5. 多利用自带鲜味的食材

搭配使用口蘑、海带、西红柿等自带鲜味的食材，可以让菜肴更鲜美。

6. 合理使用香辛料

可以多多尝试葱姜蒜、八角、迷迭香、薄荷、柠檬等香辛料，提升菜肴风味。

来源：科普中国新媒体

