

改變生活方式可降低血壓

高血壓對我們生命是一種無形無影

的殺手。很多方面的研究證實生活方式的改變是可以降低血壓；例如減肥，減少鈉鹽的攝取，增加體能的運動，戒煙及節制喝酒等。有些研究也顯示充分攝取含鉀食物也可降低血壓。

建議您逐步改變生活方式

因此我們都明白了不健康的生活習慣是會引起高血壓，例如吃得過飽、喝酒太多或缺少運動。當一個被診斷有高血壓時，要逐漸改變不良之生活方式，即可改進並降低血壓。

下面是列出一些方法來改變我們的生活方式，雖然不是完整的生活型態之計劃，但至少是一個重要的起步。

●**逐漸的改變飲食**——例如頭一個星期的早餐即改用低脂食物，下一週才改為低脂的午餐再下一週再改變晚餐。避免急速的減肥方式（欲速則不達），因為它很容易再恢復增重。合理的減量是一個月減少一、二公斤體重

為準則。

●**每天要吃三餐**——不要輕易跳過一餐不吃，這樣往後反而會吃的過多。

成功的減肥是飢餓時就要用餐而把每天熱量的攝取加以分佈在三餐中。

●**每天至少吃五份的水果、蔬菜、豆類或五穀類。**

因為這些食物是低脂又高纖維，令你充飽而熱量不會過多。為了有助降血壓，五份中至少有兩份含有高鉀食物，如帶皮的馬鈴薯、酪梨、甜瓜及香蕉等。

●**每天作些運動**——例如不乘電梯而用走樓梯，多走路如多走一些路再搭車，有機會每次散步三十分鐘，每週三、四次。

●**運動時最好有伴**——運動時一方面彼此可講話，以免過分操作，而且可以容易地打發時間。

●**烹飪時或在餐桌上不用食鹽**——平均每人約三分之一的鈉鹽是來自烹飪或在餐桌上添加的。為了食物之調味

可以檸檬汁、香料（如五香類）及藥草類來取代。（味精、醬油、黑醋等都含有鈉鹽）。

●**注意食品標示**——某些食物如蛋糕及穀類，雖然不鹹，但含有高量鈉鹽，應小心看食品標示，尤其是加工食品及休閒點心。

●**節制喝酒**——目前美國已有銷售不含酒精的啤酒及葡萄酒。

●**戒煙**——抽煙者可以找一些人一起戒煙，彼此激勵及交換戒煙策略的心得。

●**良好的睡眠習慣之養成**——可以獲得更適當的休息，使整天都感到輕鬆，同時也可容易的應付壓力及緊張。

好的生活方式要持之以恆

以上十項改變生活方式的建議，希望能有個良好的開始，而要持之以恆，使你能夠保持正常的健康血壓，以減少現代人面臨的一些慢性疾病，如心臟病及中風等。