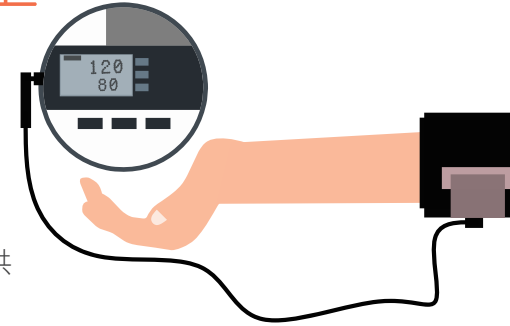




營養幫助您調控血壓

根據美國疾病管制暨預防中心的統計資料，美國有將近一半的成年人患有高血壓，且超過一半的心血管疾病是由控制不良的高血壓所引起。大多數高血壓治療計劃的基礎是生活方式的改變，例如進行有規律的適當運動、降低過高的體脂肪、和遵循低鹽得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)來改善高血壓。此外，搭配營養醫學等級的補充品也是改善高血壓的一大利器，其所含有的好吸收、高生物利用率的營養素可以幫助大多數人填補不均衡飲食所缺少的營養，並提供僅靠飲食難以獲得的營養濃度。



有助改善高血壓的營養素

輔酵素 Q10：輔酵素 Q10 有很好的抗氧化作用，可避免低密度膽固醇氧化造成血管內皮損傷，能改善血管內皮功能，降低血管末梢阻力，對於降血壓有很好的效果。文獻整合分析多項隨機對照研究結果顯示，服用輔酵素 Q10 的高血壓患者，平均收縮壓可降低 16 mmHg，舒張壓可降低 10mmHg。要達到這種效果所需的輔酵素 Q10 補充劑量相對較高，為 100 至 300 毫克 / 天，由於沒有副作用，輔酵素 Q10 在高血壓治療中可作為常規藥物的輔助營養素。

黃豆蛋白：研究人員發現，每天攝取約 40 公克的黃豆蛋白可幫助收縮壓降低 7.8mmHg。除此之外，黃豆蛋白也可以幫助改善血糖以及胰島素阻抗，而血糖過高與胰島素阻抗也是造成高血壓的危險因子。

Omega-3 脂肪酸：Omega-3 脂肪酸最廣為人知的功能便是保護心血管健康方面，尤其魚油中所含的 EPA 和 DHA 這兩種 Omega-3 脂肪酸，越來越多科學實證指出其可降低罹患心臟病、中風和高血壓的風險。根據統計，美國人平均每天所攝取的 Omega-3 脂肪酸實在是太少，不超過 100 毫克，離達到有益效果的建議量還差非常遠。美國心臟協會建議，不論是以食物或補充劑形式攝入，每天應至少攝取 3 公克的 Omega-3 脂肪酸，才有助於改善高血壓。

維生素 D：研究發現高血壓患者血液中的維生素 D 含量普遍過低，而在口服補充維生素 D 一段時間矯正體內過低的維生素 D 後，患者的收縮壓降低約 2.4 mmHg。維生素 D 缺乏與高血壓、周邊血管疾病、糖尿病和心臟病之間確實存在很強的關聯性。然而大多數美國人普遍缺乏維生素 D，經檢測有 70% 或更多的人血清維生素 D 濃度低於標準值 30 ng/mL。成人維生素 D3 的每日建議量為 2,000 至 4,000 國際單位，具體建議量取決於個體血清中的維生素 D 濃度。

鈣、鉀和鎂：一項系統性文獻回顧顯示，在鈣質攝取量不足的族群，在補充鈣之後，收縮壓與舒張壓均會略為下降，尤其是在年輕人中更為顯著，這代表著攝取足夠的鈣質有助於預防高血壓。即使是小幅的血壓下降，對於減少血管疾病的發生也有著重要的影響。收縮壓減少 2 mmHg 預估約可降低 10% 的中風死亡率，以及 7% 的缺血性心臟病死亡率。

鉀和鈉是人體用來維持體液和血容量平衡，使身體機能正常運作的兩個主要電解質。但是，鉀攝入過少和鈉攝入過多會導致血壓升高。富含鉀的食物對於控制高血壓很重要，因為鉀可以減輕鈉對血壓的影響，還有助於緩解血管壁的張力，從而進一步降低血壓。不過要注意的是，腎臟疾病患者要十分注意鉀的攝取，超量的鉀對其身體有害，因此在服用任何鉀的補充劑之前，應諮詢醫療相關專業人員。

鎂攝取不足已被證實會使高血壓惡化，鎂幫助改善高血壓的機轉包括使血管舒張，增加體內一氧化氮含量，及降低血管內皮功能障礙。根據研究結果建議，每日補充 300 毫克的鎂，是足夠顯著改善血壓的劑量。

膳食纖維：膳食纖維對於維持心血管和腸道健康相當重要。攝取足夠的膳食纖維有助於降低膽固醇、改善血壓和減少心血管疾病的風險。一項系統性文獻回顧針對膳食纖維對血壓的影響進行分析，顯示某些膳食纖維補充品確實能同時降低舒張壓和收縮壓，而要達到血壓微幅下降，至少每天需補充約 12 公克的膳食纖維。美國食品暨藥物管理局 (FDA) 對膳食纖維的每日建議量為 25 公克，但也指出大多數美國人並沒有達到這一建議量。因此，我們都應該在日常飲食中加入多元且健康的高纖食物，而膳食纖維補充品也是一個能幫助我們攝取到足夠纖維質之不錯的選擇。