

2025年6月11日 本版主编:李元 版式策划:兰峰 责任校对:绍文

# 这五种常见食物有助于降血压

高血压早已成为公认的常见慢病,除了吃药控制,日常生活中还有哪些给血管减负的手段?其实,一日三餐的勺筷之间,就藏着血压的“隐形调节阀”。今天,就带您了解舌尖上的“解压密码”。

## 大自然的降压礼物

**芹菜** 它是血管的天然放松剂。每一根芹菜中都蕴含着“芹菜素”这种神奇的化合物,它能像温柔的按摩师一样,帮助血管平滑肌放松,让紧绷的血管重新舒展。

建议每天食用100克芹菜(约2~3根),可凉拌或清炒,保留其清脆口感和最大营养价值。

**菠菜** 它是钠钾平衡的守护者。菠菜富含钾元素,就像体内的“钠钾调节器”。当我们摄入过多的盐分时,钾能促进多余钠的排出,减轻水分潴留,帮助血压回归正常。

每天食用200克菠菜就能满足部分钾元素需求,清炒或凉拌都是不错的选择。

**香蕉** 它是美味又便携的降压水果。这种随手可得的水果是钾的宝库,每100克含钾约256毫克。它不仅能扩张血管,还能通过丰富

的膳食纤维改善肠道健康,间接支持心血管系统。

建议每天食用1~2根香蕉,作为健康零食或早餐的完美搭配。

**黑木耳** 它是血液净化师。黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度,就像给血管做了一次“大扫除”,让血液流动更加顺畅,减轻心脏负担。

建议每周食用2~3次,每次10~15克干木耳,相当于泡发后约一小碗,可凉拌或炒菜。

**海带** 它是碘与钾的双重补剂。海带中的褐藻酸钾不仅能调节钠钾平衡,其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸收,为血管筑起保护屏障。

建议每周食用2~3次,可制作海带汤或凉拌海带丝,每次一小碗即可。

## 控制高血压的“食用”法则

控制高血压不仅仅是关注几种食物,而是需要一套完整的饮食策略:

限盐是关键。将每日食盐摄入控制在6克以内,约相当于一啤酒瓶盖的量。减少加工食品、腌制品的摄入,选择新鲜食材。

脂肪要精选。减少饱和脂肪,增加橄榄油、坚果等含有不饱和脂肪酸的食物,保护血管健康。

膳食纤维是帮手。每天摄入25~30克膳食纤维,来自全谷物、豆类、蔬果,帮助控制体重和胆固醇。

蛋白质要优质。选择鱼类、禽肉、低脂奶制品等优质蛋白,避免红肉过量。

## 避开高血压的饮食雷区

在高血压管理的过程中,知识就是力量。以下是需要避开的常见误区:

极端限盐有害无益。过度限盐可能导致电解质失衡。科学限盐是控制在6克以内,而非完全不吃盐。

保健品不能替代药物。保健品可以辅助,但不能替代降压药物。擅自停药可能导致血压急剧波动,引发危险。

酒精与高血压是危险组合。每天超过一两白酒就会明显升高血压,还会干扰降压药物的效果。高血压患者最好完全避免饮酒。

食疗不是万能钥匙。单一食物不能解决复杂的高血压问题。降压需要综合饮食调整、规律运动和必要的药物治疗。

浓茶降压可能适得其反。茶中的咖啡因会刺激交感神经,反而可能升高血压。高血压患者应选择淡茶,避免空腹饮用。

## 七成脑中风是高血压闹的

高血压,这个“沉默杀手”不仅是心血管疾病的“罪魁祸首”,还会悄无声息地损害肾脏、眼睛等重要器官。身体长期处于高血压状态,心脏就会变成一台超负荷运转的机器,久而久之,心肌肥厚、心力衰竭等问题都会找上门来。更可怕的是,高血压还会损伤血管,形成动脉粥样硬化斑块,一旦破裂,有可能引发心梗、脑卒中等严重后果。据统计,约70%的脑卒中患者和50%的心肌梗死患者都与高血压脱不了干系。

高血压管理是一场马拉松,而非短跑。通过合理利用大自然的降压食材,遵循科学的饮食原则,可以有效帮助血管减负。

记住,饮食调整是高血压综合管理的重要一环,但不是全部。定期监测血压,遵医嘱服药,保持适度运动,这些共同构成了高血压管理的完整图景。(据《北京青年报》)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告  
刊登  
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

华北油田二连分公司宝力格油田低碳生产建设工程(节能降耗)环境影响评价公众参与第二次公示(征求意见稿)

《华北油田二连分公司宝力格油田低碳生产建设工程(节能降耗)环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)等有关规定,现向公众征求意见。

一、查阅环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:1.网络下载,环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1fRavH4V7BzwxA2461zZbg> 提取码:fs68;2.公众可通过信函、电子邮件或电话向建设单位索取环评文件征求意见稿纸质版。

二、征求意见的公众范围及主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环保治理措施。

三、公众提出意见的主要方式和途径:公众可通过打电话、写信、发邮件,填写公众意见表的方式向建设/环评单位提出意见。

公众意见表网络链接:链接: <https://pan.baidu.com/s/1q7t-b0oCcTAM15nnOFP1a> 提取码:n5up

四、建设单位名称和联系方式:建设单位名称:中国石油华北油田公司二连分公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市团结大街,联系人及电话:户工 15947090151,电子邮箱:el\_huahuang@petrochina.com.cn

五、环境影响报告书编制单位名称和联系方式:环评单位:河北油诚安全评价有限公司,联系人及电话:严工,18633064931,电子邮箱:2200616207@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:自本公示发布,公示时间为10个工作日。

中国石油华北油田公司二连分公司 2025年6月10日

阿光2500千伏输变电工程环境影响评价信息公告

我公司委托南京诺馨环保科技有限公司承担“阿光2500千伏输变电工程环境影响评价工作”。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及相关规定,报告书审批前向公众征求与该项目建设环境影响有关的意见。

一、项目概况:(1)阿光2500kV变电站:本期新建2×100MVA主变,500kV出线4回,220kV出线4回。高压无功补偿:1组120Mvar低压电容器,1组60MvarSVG。站址位于阿拉善左旗查干乌素境内。(2)阿拉腾500kV变电站间隔扩建工程:本期扩建2回500kV出线,新增1组120Mvar的线路滤波器。站址位于阿拉善左旗巴彦诺日苏木境内。(3)阿光2—阿拉腾双回500kV线路工程:新建架空线路路径长12.63km,其中同塔双回路0.4km,单回路12.59km,利用已建架空线路114.4km,导线截面4×400mm<sup>2</sup>。二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:生态环境部网站:<https://gongshiqyhgbeig.com/>。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅,内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司、南京诺馨环保科技有限公司。(3)征求意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目建设影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众意见表的网络链接:[http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/20181024_665329.html)

四、公众提出意见的方式和途径:您可以直接通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为公告起止十个工作日内。

六、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古蒙鑫工贸有限公司,项目负责人:候总,联系电话:15598086999;环评单位:内蒙古绿疆环境科技有限公司,联系人:王工,联系电话:13804717813

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,南京诺馨环保科技有限公司,联系人:崔工,电话:0473-6130123,E-mail:75745200@qq.com,邮编:016000。环评单位:南京诺馨环保科技有限公司,联系人:郭工,电话:025-58109329,E-mail:853868403@qq.com,邮编:210031。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2025年6月9日

内蒙古蒙鑫工贸有限公司 2025年5月28日

内蒙古蒙鑫工贸有限公司 2025年5