

---

## 不同降压药各有“助攻饮食”，吃对了才能事半功倍！

高血压患者在服用降压药的同时，往往会忽略饮食的重要性，认为只要按时吃药就能控制好血压。殊不知，不同类型的降压药与特定的食物搭配，能产生“1+1>2”的效果，让降压过程事半功倍，同时也能减少药物的副作用。了解这些“助攻饮食”，能帮助您更科学地管理血压，提高生活质量。

### 利尿剂：钠盐“克星”，钾、镁“好帮手”

利尿剂类降压药，如氢氯噻嗪、呋塞米等，通过排出体内多余的钠和水分来降低血压。因此，饮食上首先要严格限制钠盐的摄入。这意味着要少吃腌制食品、加工食品、罐头食品以及烹饪时少放盐。

同时，利尿剂在排出钠的同时，也会带走一部分钾和镁。长期服用可能导致体内电解质紊乱，特别是低钾血症，可能引起肌肉无力、心律失常等。因此，补充钾和镁非常重要。富含钾的食物包括香蕉、橙子、土豆、菠菜、西兰花、豆类等；富含镁的食物有坚果（如杏仁、核桃）、全麦食品、深绿色蔬菜等。适量摄入这些食物，能有效弥补利尿剂的“流失”，维护身体正常运转。

### β受体阻滞剂：少碰“兴奋剂”，多吃“缓和剂”

β受体阻滞剂（如美托洛尔、阿替洛尔）通过减慢心率、降低心肌收缩力来降压。这类药物的药效可能受到某些食物的影响。例如，咖啡因、酒精等具有兴奋作用的物质，会抵消β受体阻滞剂的降压效果，甚至可能引起心跳过快。因此，服用β受体阻滞剂的患者，应尽量减少咖啡、浓茶、酒精的摄入。

相反，一些食物则有助于增强药物效果或缓解其可能带来的副作用。一些富含抗氧化剂的食物，如浆果类（蓝莓、草莓）、番茄等，有助于保护心血管健康。此外，保持均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质，也能为身体提供良好的支持。

### 钙通道阻滞剂：柚子“黑名单”，钙质“好伙伴”

钙通道阻滞剂（如硝苯地平、氨氯地平等）通过舒张血管来降低血压。需要特别注意的是，某些食物与钙通道阻滞剂存在明显的相互作用。其中，柚子及柚子汁是“绝对禁止”的。柚子中的某些成分会影响肝脏代谢药物的酶，导致药物在体内浓度升高，增加药物的毒副作用，如头晕、水肿等。因此，在服用这类药物期间，务必避开柚子。

另一方面，钙通道阻滞剂在一定程度上会影响钙的吸收。虽然不是所有患者都需要额外补充钙，但如果日常饮食中钙摄入不足，适量增加富含钙的食物，如牛奶、酸奶、豆制品、芝麻等，可能有助于其发挥更好的作用，并维持骨骼健康。

### ACEI/ARB类药物：高钾“慎用”，均衡“王道”

血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI，如卡托普利、依那普利）和血管紧张素II受体拮抗剂（ARB，如氯沙坦、缬沙坦）是临床上常用的一类降压药，它们通过扩张血管、减少水钠潴留来降压。这类药物的独特之处在于，它们会影响体内肾素-血管紧张素-醛固酮系统，导致血钾水平升高。

因此，正在服用ACEI或ARB类药物的患者，应谨慎食用富含钾的食物，如香蕉、土豆、橙子、西瓜、菠菜、蘑菇、牛蒡等，尤其是在高剂量用药或同时患有肾功能不全的情况下，更需注意。最好通过日

常饮食摄入适量的钾，避免过量。总体而言，ACEI/ARB类药物的饮食管理更侧重于整体的均衡，保证摄入充足的膳食纤维、维生素和优质蛋白，同时限制高钠、高脂食物。

## 血管紧张素受体脑啡肽酶抑制剂（ARNI）：盐敏感性，饮食调整是关键

ARNI类药物（如沙库巴曲缬沙坦）是近年来发展较快的新型降压药，常用于心力衰竭伴高血压的患者。这类药物在发挥降压作用的同时，也对食物中的钠含量比较敏感。因此，与ACEI/ARB类药物类似，限制钠盐的摄入是关键。日常烹饪中应少放盐，避免食用加工食品和腌制食品。

此外，ARNI类药物也可能影响钾的代谢，虽然其影响程度与ACEI/ARB类药物有所不同，但仍建议患者在饮食中注意钾的摄入量，避免过量。保持低脂、低糖、富含膳食纤维的均衡饮食，对这类药物的疗效和患者的整体健康都至关重要。

## 常见补充与误区

FAQ:

\* Q：如果我同时服用多种降压药，饮食上需要注意什么？

A：如果同时服用多种降压药，您需要综合考虑各类药物的饮食禁忌和建议。最好的做法是咨询您的医生或药师，他们会根据您的具体用药情况，给出个性化的饮食建议。

\* Q：我可以在服用降压药的同时随意补充维生素或保健品吗？

A：不建议随意补充。某些维生素和保健品可能与降压药发生相互作用，影响药效或引起不良反应。务必在医生指导下进行补充。

\* Q：我是否需要完全不吃盐？

A：大多数情况下，您不需要完全不吃盐，而是要“限盐”。根据您的具体病情和医生的建议，将每日钠摄入量控制在一定范围内（通常建议低于5克食盐）。

\* Q：我的血压已经控制得很好，还需要注意饮食吗？

A：是的。即使血压得到良好控制，健康的饮食习惯也应长期坚持。这不仅有助于维持血压稳定，还能预防心血管疾病的发生，提高生活质量。