

《成人高血压食养指南（2023年版）》问答

一、《成人高血压食养指南（2023年版）》制定的目的和意义是什么？

《成人高血压食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群高血压的发生发展，改善高血压患者日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善高血压。二是针对不同证型人群、不同地区、不同季节编制食谱示例，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据为《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对慢性病人群的食养指导，提升居民食养素养。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国高血压疾病现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考了国内外发布的多项高血压防治膳食指南、规范和标准，包括《中国居民膳食指南（2022）》《高血压患者膳食指导》（WS/T430-2013）《中国高血压防治指南（2018年修订版）》《高血压中医诊疗指南》《中国人群身体活动指南

(2021)》《国际高血压学会写作组 (ISH) 高血压管理声明》(WHO 2003)、《预防心血管疾病, 心血管风险评估和管理指南》(WHO 2007)、《2007 年动脉高血压管理指南》等。在上述研究成果的基础上, 根据循证医学证据和专家共识, 提出包括生活方式在内的成人高血压食养方案建议。

五、《指南》的主要内容是什么?

《指南》根据高血压的疾病特点和分型, 给出了食养原则和建议, 在附录中详细描述了成人高血压患者的食物选择, 不同证型推荐食药物物质和食养方举例, 以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中, 每个地区、每个季节至少列举了 3 天的食谱 (含食药物物质)。

六、《指南》发布后如何使用?

《指南》主要面向成人高血压患者以及基层卫生工作者 (包括营养指导人员), 为高血压辅助预防与改善提供食养指导。鼓励成人高血压患者参考《指南》推荐内容, 结合自身情况, 合理搭配日常膳食, 养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者 (包括营养指导人员) 结合工作需要及患者实际情况, 参考《指南》指导辅助预防和改善高血压疾病。本《指南》不适用于病情复杂、合并多种疾病的情况, 相关患者请在医师和营养指导人员等专业人员指导下合理膳食。《指南》为成人高血压患者的食养指导, 不可替代药物治疗。

七、成人高血压患者在膳食上需要注意什么?

成人高血压患者食物选择应全面、均衡、多样。注意“减钠增钾，饮食清淡”，减少食盐、含钠调味品以及各类加工食品的摄入，增加富钾食物（如新鲜蔬菜、水果和豆类等）的摄入。主食增加全谷物和薯类摄入，其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2。动物性食物可选择鱼虾类、禽类、瘦肉等，每天摄入奶类300~500g。限制富含膳食脂肪和胆固醇的食品，包括油炸食品和动物内脏。不饮或限制饮酒，不喝或少喝含糖饮料。选择含不饱和脂肪酸的植物油用作烹调油，推荐不同种类植物油交替使用。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质和食养方案。

八、成人高血压患者在选择食药物质时应注意什么？

成人高血压患者选择食药物质时首先要准确辨证，并根据“因人、因时、因地”的三因原则选择相应的食药物质。同时，要将食药物质所提供的能量与宏量营养素纳入全天饮食总量中予以考虑。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

九、成人高血压患者在参考《指南》食谱示例时需要注意什么？

成人高血压患者在参考《指南》食谱示例时主要需注意以下六点：

一是调整食量，量体裁衣。根据成人高血压患者所在地区和季节，选择相应的食谱示例，结合高血压证型，患者年

龄、性别、生理状况等具体特点，相应调整食物量。有条件可进行专业营养评估和中医辨证，参考食谱示例，予以精准量化调整。

二是同类互换，享受美食。根据常见食物互换表互换同类食物，尤其是因地制宜，注重当地食材种类的选择，兼顾各地饮食文化和患者口味特点，让食物种类更加丰富。鼓励烹饪方式和呈现方式多元化。

三是少盐少油，循序渐进。根据《指南》提供的盐和油推荐量制作食物，循序渐进，逐步降低盐和油的摄入量，培养清淡口味。

四是少量多餐，提倡分餐。合理分配各餐次能量，做到个性化，少食多餐、定时定量、提倡分餐。

五是吃动平衡，健康体重。既要注重吃，也要注重动，保持健康体重。在养成合理膳食习惯的同时，结合适度运动，使能量摄入与消耗趋于平衡。

六是养成习惯，贵在坚持。日常注重提升营养健康素养，参考《指南》的原则和示例，坚持不懈，持续培养健康饮食习惯。