

預防主動脈剝離 從血壓開始 飲食 1 招舒壓

【預防主動脈剝離 從血壓開始！飲食 1 招「舒壓」】

引發主動脈剝離的主因，通常都是主動脈血管壁，和高血壓也密切相關
藝人黃鴻升（小鬼）離世讓人震驚，讓許多人開始關心「主動脈剝離」這一個血管壁被撕裂開，
血壓愈高越危險的急性心臟問題

營養師建議口訣：

「每人每天『大吃一斤』蔬菜！」

因為臨床中案例也多有高血壓病史，而想要好好控制血壓，
蔬菜內所富含的礦物質如：鎂，鉀，以及膳食纖維能夠穩定血壓！

如此一來不僅血壓，還可以大大改善其他健康問題～

一斤 = 600 公克是生重喔！炒熟之後的蔬菜則要每天吃 2 ~ 3 碗（白飯碗）

此外，以下五招也能有效預防主動脈剝離

- 1、戒菸、戒酒
- 2、養成每週運動習慣（>3次、每次30分鐘以上）
- 3、維持在合理體重範圍內（BMI 18.5~23.9）
- 4、每天測量血壓，做血壓紀錄
- 5、可以嘗試得舒飲食

（DASH , Dietary Approaches to Stop Hypertension) 相當於一顆血壓藥！

趕快傳給親朋好友今天的口訣「每天大吃一斤〇〇」

〇〇是什麼呢？

血壓標準 120/80（毫米汞柱 mmHg）

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

