



大家都有病

○ 朱德庸 著

大家都有爱 (5)



大家都有爱 (6)

饭后吃根香蕉, 既降血压又防中风

15

症状: 高血压, 脑中风

老偏方: 每日饭后吃一根香蕉。

朋友老方患高血压已有多
年, 一直都是服降压药进行控
制, 近期他发现药物好像不太有
效了, 血压开始时高时低。医生
让他把降压药加量, 或者与另外
一种降压药配合着吃。他不太乐
意, 怕药吃多了身体会更不好。
他来医院找我, 看看我有什么好
办法。

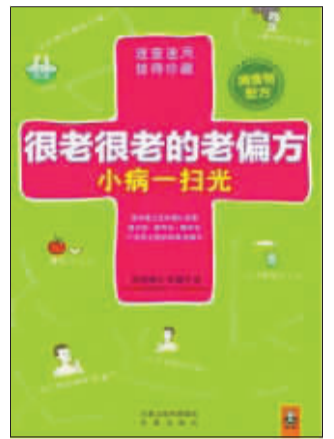
我询问了一番, 了解到老方
之前为了控制血压, 一直坚持清
淡饮食的习惯, 盐也不多吃。最
近一段时间实在忍不住了, 时不
时就会开开荤, 尝点美味佳肴。
这样一来, 盐吃得多了, 血压也
就不怎么稳定了。

老方的情况可以理解, 总吃
没有什么味道的东西, 确实挺难
受的。如果有既能吃得有滋味又
能控制血压的好办法就两全其美
了。我给老方提供了一个偏方, 让
他在吃了咸东西后, 再吃一根香
蕉。这样既可以享口福, 又能保持
血压稳定了。

香蕉对老年人来说真是个好
东西, 一般人只知道它能通便, 却
很少有人知道它还有辅助降血压
的功效。因为香蕉富含钾元素, 一
根香蕉约含 400 毫克钾。现代研
究发现人体内的钾的浓度每增加
一个单位, 就能抵消三个单位盐
的升血压作用。具体原因有两个,
一是钾促进了盐的排泄, 另一个
原因是钾本身也有扩张血管的作
用, 所以饭后吃一根香蕉, 便能事
半功倍。

对于控制血压来说, 增加钾
的摄入与限制盐的摄入, 这两个
方法的效果是相似的, 长期摄入
钾也可以减少降压药的用量。研
究人员把高血压患者随机分成
两组, 实验组按要求增加膳食中
钾的摄入量, 对照组则保持以往
的饮食习惯不变。一年后发现多
吃钾的那一组患者中, 有 81% 的
患者仅需要原先一半的降压药
量, 甚至有 38% 的患者不需要再
服任何抗高血压药物, 血压也能

○ 医学博士 朱晓平 著



保持稳定。相比之下, 对照组中
仅有 29% 的患者能把降压药用
量降到原来的一半, 仅有 9% 的
患者能不再吃降压药。

多吃钾, 除了能降血压外,
还可以预防脑中风。有一项研究
对 9800 名患者进行了 20 年的
调查, 最后经过统计分析, 发现
脑中风和钾之间有密切的关系:
每日摄入钾较少的人, 脑中风的
危险性明显增加, 但如果每日摄
入的钾能超过 1500 毫克, 脑中
风的危险性就会低很多。其原因
是钾能降血压, 血压控制好了,
脑中风的危险性自然就会降低。

老方依言每日在饭后吃上
一根香蕉, 两个星期后他告诉
我, 他的血压果然恢复平稳了。
而且吃钾没有任何副作用, 所以
不用担心。如果吃香蕉过多导致
补钾过量, 倒是要注意一下, 可
能会引起血压偏低。

除了香蕉外, 还有一些富含
钾的食物值得推荐, 蔬菜中有菠
菜、小白菜、油菜; 豆类中有豌
豆、毛豆; 水果中有橘子、桃、葡
萄。此外, 还有蘑菇、紫菜、海带、
木耳等。平常多吃这些食物, 就
能补充足够的钾了, 多吃也不用
担心有副作用。

巧用偏方治百病

副刊

电话: 65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人, 看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富, 总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。