

“心”研说



从“中国心脏健康膳食”探寻国人健康饮食之路

● 霍勇

近几十年来,随着百姓生活质量的大幅提升,不合理膳食显著提升我国急、慢病发生率的问题愈发凸显。如何通过培养良好的膳食习惯促进心血管健康成为我们积极探求的重要课题。

今年7月11日,国际知名心血管病期刊 *Circulation* 刊登了北京大学临床研究所武阳丰教授与王燕芳研究员共同发表的重要研究。该研究发现高血压患者食用“中国心脏健康膳食”四周后,收缩压和舒张压平均可显著下降 10.0 mmHg、3.8 mmHg。这一重大发现使得“中国心脏健康膳食”有望成为“得适饮食”和“地中海饮食”之后的又一健康饮食新指标。

满足大多数中国人的膳食偏好

“中国心脏健康膳食”是由研究团队自主研发的符合中国饮食文化特点的一种健康膳食模式。通过对日常食材的科学搭配和对传统中餐烹饪方法的改进,为中国人及喜好中餐的国际友人提供了一种好吃、不贵又健康的膳食选择。

在我看来,“中国心脏健康膳食”是一种全新的思路,它既适当地遵循“得适饮食”和“地中海饮食”的健康理念,又能真正从中国人饮食习惯和膳食偏好出发,解决我国人民不适用“得适饮食”和“地中海饮食”的现实问题,是一种十分具有突破意义的尝试。

“中国心脏健康膳食”的研发是具备科学价值的。这项名为 DEC IDE-Diet 的研究由北京大学牵头,复旦大学、中山大学、四川大学、扬州大学和四川旅游烹饪学院等多家顶尖学术机构的营养学家、心血管病防治专家和烹饪大师共同合作完成。“中国心脏健康膳食”菜单中最重要的体现是钠盐食用量从每天的 6000 毫克(最新膳食指南的标准为 5000 毫克)降低至 3000 毫克,同时降低脂肪摄入量,增加蛋白质、优质的碳水化合物、钾和膳食纤维。同时还根据居民口

味研发了鲁菜、淮扬菜、粤菜和川菜四个菜系的食谱,满足大多数中国人的膳食偏好。这样一来,绝大多数家庭在家即可按照这份营养食谱进行烹饪,更科学地摄取营养。

“中国心脏健康膳食”的临床效果评价工作在北京、上海、广州和成都四地开展,由北京大学临床研究所、复旦大学附属上海华东医院、中山大学公共卫生学院、四川大学公共卫生学院共同完成。四个研究中心共纳入 265 名社区高血压患者(收缩压介于 130 mmHg 至 159 mmHg 之间,无论是否服用降压药物)作为研究对象。所有研究对象先经过为期 1 周的导入期,食用符合当地饮食文化的普通膳食。顺利完成导入期的研究对象被正式纳入研究,并随机分配到干预组和对照组。进入干预组的研究对象每日三餐接受“心脏健康膳食”,进入对照组的研究对象则每日三餐继续接受导入期的当地普通膳食。试验期共 4 周。整个试验期间,不告知研究对象吃的是哪一种膳食,血压也由不了解分组情况的独立工作人员测量。研究者精准记录研究对象每一餐饭菜的进食量和剩余量,以及进食研究之外的食物情况。

通过健康饮食实现控制血压

从 DEC IDE-Diet 的研究结果来看,“中国心脏健康膳食”令人满意。这主要体现在以下几个方面:

1. 血压控制效果显著。经 4 周干预后对照组受试者的收缩压(高压)和舒张压(低压)分别平均下降了 5.0 mmHg 和 2.8 mmHg;干预组受试者的收缩压和舒张压分别平均下降了 15.0 mmHg 和 6.7 mmHg。收缩压和舒张压的变化在两组之间的平均净差分别为 10.0 mmHg 和 3.8 mmHg,降压效果理想。

2. 供能比趋于合理,且钾、镁、钙等微量元素摄入增加。干预组碳水化合物供能比平均增加 8%,蛋白质供能比平均增加 4%,脂肪供能比平均减少 11%;纤维素平均增加 14 克,钾平均增加 1753 毫克,镁平均增加 194 毫克,钙平均增

加 413 毫克,钠减少 2836 毫克。对照组则几乎没有变化。

3. 不同菜系食谱效果无明显差异。“中国心脏健康膳食”研发的各菜系食谱在降压效果方面无显著差异。

4. 口味适合国人,满意度高。受试者对“中国心脏健康膳食”的喜好度为 9.7 分(满分 10 分),与对照组相比没有差异。

5. 成本增加不多,在大众可接受范围内。在成本方面,与对照组相比,“中国心脏健康膳食”每天每人平均仅增加 3.6 元,在大众可接受范围。

对于该项目,其负责人武阳丰教授也阐述了其观点:“这项研究的成果支持了‘食物是良药’的现代营养学观点和‘药食同源’的古老中国智慧,为高血压患者通过健康饮食控制血压提供了方案和信心。临床医生应建议高血压患者采取健康的饮食,减少钠摄入的同时,增加钾、膳食纤维、蔬菜和水果的摄入。中国的餐饮服务行业,尤其是那些为养老机构等特殊人群提供餐食的机构也应参考‘中国心脏健康膳食’的食谱为老人们提供健康膳食。”

为健康膳食划重点

近年来,我国越来越重视膳食促进健康的理念,“中国心脏健康膳食”的研发和《中国居民膳食指南(2022)》的推出也让我们对此有更清晰的感受。那么实际生活中,我国居民要注意哪些健康膳食中的重点信息呢?我们通过具体数字做简要梳理:

1. 控制盐、油、糖的摄入量,限制饮酒。作为心血管患者,这一点尤为重要。日常培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过 5 克,烹调油 25~30 克;限制糖的摄入量,每天不超过 50 克,最好控制在 25 克以下,尽量少喝或不喝含糖饮料;反式脂肪酸每天摄入量不超过 2 克;儿童青少年、

	心脏健康饮食	常规饮食
早餐	蔬菜花卷 小米粥 水煮蛋 凉拌坚果绿豆芽	花卷 小米粥 水煮蛋 凉拌黄豆芽
午餐	燕麦大米饭 圆白菜炒粉条 萝卜豆腐虾皮汤 香蕉(半根) 脱脂奶	肉末豌豆炒饭 圆白菜炒粉条 紫菜蛋花汤
晚餐	瘦肉芹菜包 红豆大米粥 金针菇青椒炒香干 酸奶	猪肉芹菜包 大米粥 金针菇青椒炒香干

“心脏健康饮食菜谱”与“常规饮食菜谱”的对比

孕妇、哺乳期妇女以及慢性病患者不应饮酒。成年人应尽量少饮酒,如饮酒,一天饮用的酒精量不超过 15 克。

2. 合理搭配,保持饮食的多样性。对于心血管病患者或者有心血管病危险因素的人群,建议坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物;同时,平均每天摄入 12 种以上食物,每周 25 种以上,充分保障食物多样性。

3. 饮食结构明确,比例适当。每天摄入谷类食物 200~300 克,其中包含全谷物和杂豆类 50~150 克;薯类 50~100 克;餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于 300 克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占 1/2;天天吃水果,保证每天摄入 200~350 克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果(糖尿病患者水果摄入量最好控制在 200 克以下);吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天 300 毫升以上液态奶;鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天 120~200 克;每周最好吃鱼 2 次或 300~500 克,蛋类 300~350 克,畜禽肉 300~500 克;经常吃全谷物、大豆制品,适当食用坚果。

4. 规律饮食,足量饮水。合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐;规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食;足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水 1700 毫升,成年女性每天喝水 1500 毫升;推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

(作者单位:北京大学第一医院心内科)