

ICS 11.020
C 55

WS

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 430—2013

WS/T 430—2013

高血压患者膳食指导

Dietary guide for hypertensive patients

中华人民共和国卫生
行业标准
高血压患者膳食指导
WS/T 430—2013

*

中国标准出版社出版发行
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100013)
北京市西城区三里河北街16号(100045)
网址 www.spc.net.cn
总编室:(010)64275323 发行中心:(010)51780235
读者服务部:(010)68523946
中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
各地新华书店经销

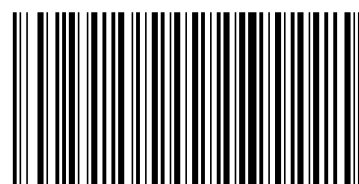
*

开本 880×1230 1/16 印张 1 字数 20 千字
2013年4月第一版 2013年4月第一次印刷

*

书号: 155066·2-24807 定价 18.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换
版权专有 侵权必究
举报电话:(010)68510107



WS/T 430-2013

2013-04-18 发布

2013-10-01 实施

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会 发布

附 录 G
(资料性附录)
常见食物的维生素 K 含量

表 G.1 常见食物的维生素 K 含量(μg/100 g 可食部)

食物名称	维生素 K	食物名称	维生素 K
芫荽叶(煮熟)	1 510	大豆油	193
茶叶(绿色)	1 428	韭菜(生)	190
紫菜	1 385	芥菜(生)	170
苋菜叶(生)	1 140	卷心菜(生)	145
香菜(熟)	900	菜籽油	141
薄荷叶(熟)	860	生菜(生)	122
甜菜叶(生)	830	蛋黄酱	81
甘蓝叶(生)	817	南瓜(去皮)	80
茄叶(熟)	700	开心果(干)	70
茄叶(生)	620	苹果皮(绿)	60
香菜(生)	540	卷心菜(绿)	57
菠菜叶(生)	400	人造黄油	51
马齿苋(生)	381	橄榄油	49
黄瓜皮(生)	360	大豆	47
芫荽叶(生)	310	四季豆(生)	47
佛手瓜叶(熟)	270	鳄梨(生)	40
西兰花(熟)	270	芦笋(生)	40
西洋菜(生)	250	豌豆荚(生)	25
薄荷叶(生)	230	猕猴桃(生)	25
莴苣叶(生)	210	豌豆(熟)	23
葱(绿葱)	207	鲍鱼(生)	23
西兰花(生)	205	扁豆	22
佛手瓜叶(生)	200	苹果(去皮)	20

注：以上数据来源于美国农业部国家营养数据库,2010。

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准起草单位：中国人民解放军总医院、中国医学科学院阜外心血管病医院、北京协和医院、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所、中国营养学会、北京大学第三医院。

本标准主要起草人：薛长勇、赵连成、杨晓光、张兵、陈伟、程义勇、翟凤英、刘英华、常翠青。

附录 E
(资料性附录)
常见富含钾的食物

表 E.1 常见富含钾的食物 单位为 mg/100 g(可食部)

食物名称	钾	食物名称	钾	食物名称	钾
口蘑	3 106	豌豆	823	虾米	550
甲级龙井	2 812	绿豆	787	甜菜叶	547
黄豆粉	1 890	杏干	783	豆腐皮	536
花茶	1 643	豆浆粉	771	眉豆	525
小麦胚粉	1 523	木薯	764	枣(干)	524
黄豆	1 503	海带(干)	761	百合	510
黑豆	1 377	木耳(干)	757	腰果	503
桂圆(干)	1 348	杏仁	746	松子仁	502
蘑菇(干)	1 225	豇豆	737	豇豆(紫)	500
芸豆(红)	1 215	鳊鱼(虹鳊)	688	胡萝卜缨(红)	493
蚕豆	1 117	榛子(炒)	686	毛豆	478
马铃薯粉	1 075	南瓜子(炒)	672	椰子	475
奶油	1 064	虾皮	617	香菇(干)	464
绿豆面	1 055	密云小枣	612	洋姜	458
葡萄干	995	金针菜(黄花菜)	610	栗子(鲜)	442
麸皮	862	鳄梨	599	大蒜(紫皮)	437
赤小豆(红小豆)	860	花生仁(生)	587	菱角(老)	437
莲子(干)	846	葵花子(生)	562		

注：以上数据来源于《中国食物成分表 2002》和《中国食物成分表 2004》。

高血压患者膳食指导

1 范围

本标准规定了成人原发性高血压患者(无并发症)的膳食指导原则、与高血压控制相关的营养素推荐摄入量以及每日食物类别和推荐摄入量。

本标准适用于成人原发性高血压患者的膳食指导。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

2.1

低盐膳食 low salt diet

全天摄入钠 2 000 mg 以内。

2.2

无盐膳食 no salt diet

全天摄入钠 1 000 mg 以内。

2.3

低钠膳食 low sodium die

全天摄入钠在 500 mg 以内。

2.4

高钾膳食 high potassium diet

全天膳食中钾的摄入量至少应达到 3 100 mg(相当于 80 mmol 钾,1 mmol 钾=39 mg 钾)。

2.5

体重指数 body mass index; BMI

体质指数

一种计算身高别体重的指数,计算方法是体重(kg)与身高(m)的平方的比值。

3 膳食指导原则

高血压患者每天的进食量要适当、以保持适宜的体重($BMI=18.5\text{ kg/m}^2\sim 23.9\text{ kg/m}^2$)。每日食盐摄入量不超过 5 g,推荐低盐膳食和高钾膳食,适当增加钙和镁的摄入量,戒酒,每天摄入充足的膳食纤维和维生素。在食物的选择上,遵循食物多样化及平衡膳食的原则,尽量减少摄入富含油脂和精制糖的食物,限量食用烹调油。在饮食习惯上,进食应有规律,不宜进食过饱,也不宜漏餐。

4 推荐的能量和营养素摄入量

4.1 能量

体重正常的高血压患者($BMI=18.5\text{ kg/m}^2\sim 23.9\text{ kg/m}^2$)每天能量的摄入可按每千克体重 105 kJ(25 kcal)~126 kJ(30 kcal)计算;超重和肥胖者除适当增加体力活动外,应当适当减少每天的能量的摄