建议女性吃富钾食物以改善心脏健康

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/19350.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

建议女性吃富钾食物以改善心脏健康。根据近日发表在欧洲心脏病学会杂志《欧洲心脏杂志》上的一项研究，吃香蕉、牛油果和三文鱼的女性可以减少饮食中盐的负面影响。该研究发现，高钾饮食与较低的血压有关，尤其是对高盐摄入的女性。

众所周知，高盐摄入量与高血压、心脏病和中风风险增加有关。该研究的作者、荷兰阿姆斯特丹大学医学中心教授Liffert Vogt说，健康建议的重点是限制盐的摄入，但我们的饮食很难做到，而钾有助于身体通过尿液排出更多的钠。在我们的研究中，饮食中钾的摄入与女性健康息息相关。

这项研究包括24963名参与者（11267名男性和13696名女性），他们都参加了EPIC Norfolk研究，该研究于1993年至1997年间从英国诺福克的普通诊所招募了40至79岁的患者。男性的平均年龄为59岁，女性为58岁。参与者完成了一份关于生活习惯的问卷调查，测量了血压，并采集了尿样。尿钠和尿钾用于估计膳食摄入量。参与者根据钠摄入量（低/中/高）和钾摄入量（低/中/高）被分为三组。

在调整了年龄、性别和钠摄入量后，研究人员分析了钾摄入量与血压之间的关系。钾的摄入（以克/天为单位）与女性的血压有关——摄入越多，血压越低。当根据钠摄入量（低/中/高）分析相关性时，仅在钠摄入量高的女性中观察到钾与血压之间的关系，其中钾每天增加1克，收缩压就会降低2.4毫米汞柱。在男性中，钾与血压之间没有关联。

在19.5年的中位随访期间，13596（55%）名参与者因心血管疾病住院或死亡。研究人员在调整了年龄、性别、体重指数、钠摄入量、使用降脂药物、吸烟、饮酒、糖尿病和既往心脏病发作或中风后，分析了钾摄入与心血管事件之间的关系。在整个队列中，钾摄入量最高的人群比钾摄入量最低的人群相比，发生心血管事件的风险降低13%。当对男性和女性分别进行分析时，相应的风险分别降低7%和11%。在男性或女性中，饮食中的盐量并不影响钾和心血管事件之间的关系。

Vogt说，研究结果表明，钾有助于保持心脏健康，且女性比男性受益更多。无论摄入多少盐，钾与心血管事件之间的关系都是一样的，这表明钾除了增加钠排泄外，还有其他保护心脏的方法。

世界卫生组织建议成年人每天摄入至少3.5克钾和少于2克钠（5克盐）。高钾食物包括蔬菜、水果、坚果、豆类、乳制品和鱼类。例如，一个115克的香蕉含有375毫克的钾，154克的熟三文鱼含有780毫克，一个136克的土豆含有500毫克钾，一杯牛奶含有375毫克钾。

我们的研究结果表明，对心脏健康的饮食不仅仅是限制盐的摄入，还可以增加钾的含量。食品公司可以通过在加工食品中用钾盐替代标准的钠盐来提供帮助。最重要的是，我们都应该优先选择

新鲜的、未经加工的食品，因为它们都富含钾和低盐。Vogt总结道。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac313

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Liffert Vogt 来源：《欧洲心脏杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发