
Trends in Public Health ：饮食行为改变对预防高血压的作用—富钾毛豆品种对当地年轻人尿纳钾比的影响

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/42517.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！

Trends in Public Health

：饮食行为改

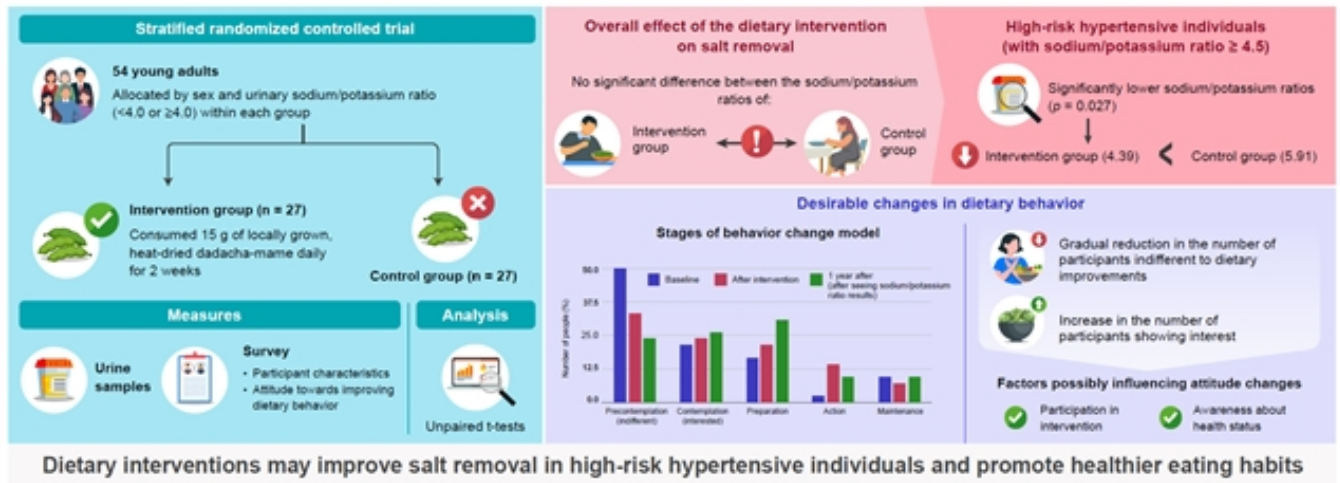
变对预防高血压的作用—富钾毛豆品种对当地年轻人尿纳钾比的影响。 论文标题：Effect of a Potassium-Rich Local Food on Sodium Excretion and Dietary Behavior in Young Adults: A Stratified Randomized Controlled Exploratory Trial

论文链接：<https://www.mdpi.com/3042-8181/1/1/5>

期刊名：Trends in Public Health

期刊主页：<https://www.mdpi.com/journal/tph>

2026年10月8日是全国高血压日。近年来，高血压已经成为了全球性的健康问题。尽管严格控制每日盐的摄入量对控制血压的有效性已经得到多方面的证实，但是从长期来看难以坚持，尤其对于年轻人，早期干预至关重要。增加钾摄入可促进钠排泄，是预防高血压的另一条路径。然而，既往干预研究较少，尤其是针对年轻人的探索有限。来自日本山形大学的Sayuri Goryoda博士及其团队近期在Trends in Public Health发表了他们的最新研究，研究利用日本山形县当地富含钾的毛豆品种Dadachamame（达达茶豆），在大学生中开展为期2周的饮食干预，同时考察尿钠钾比变化和饮食行为改变阶段。



研究的图片摘要

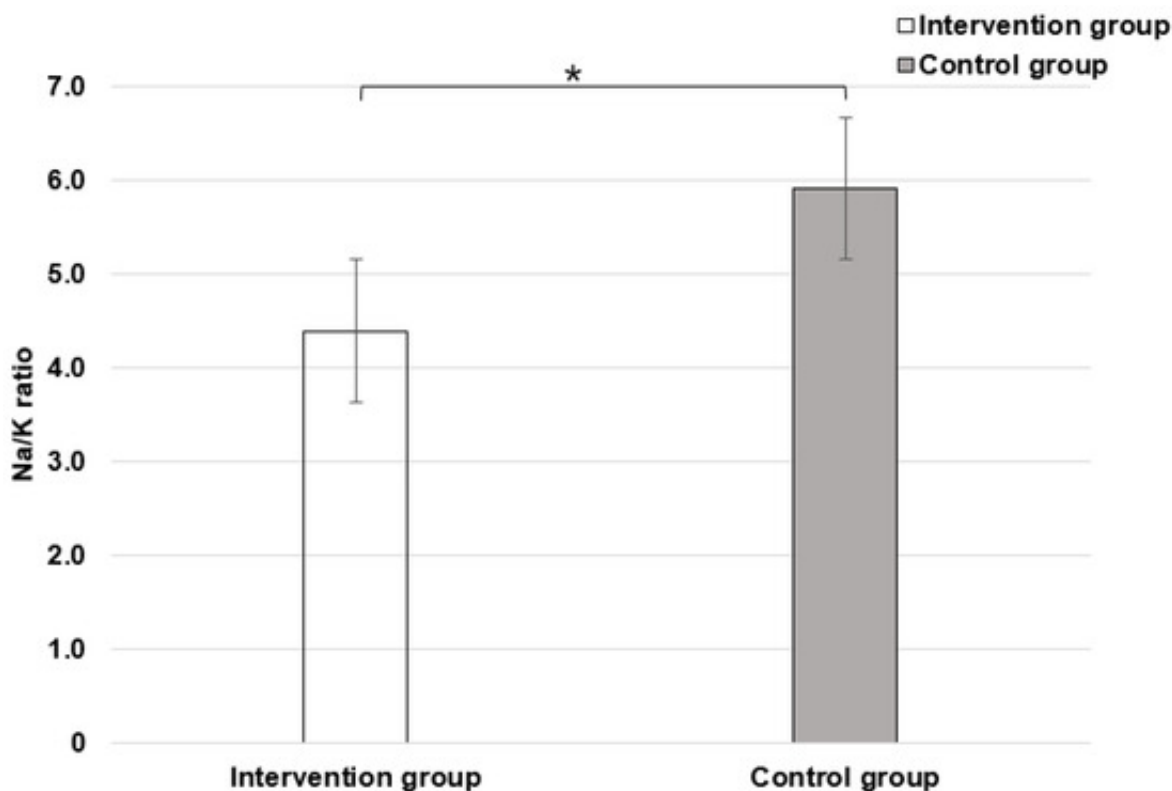
研究过程与结果

山形大学的研究团队注意到，与其单纯依赖难以坚持的限盐策略，不如换个思路：通过增加膳食钾的摄入，来促进人体内多余的钠随尿液排出。这不仅是DASH（终止高血压膳食模式）的核心原则之一，也更符合积极心理暗示。此次研究的中使用的冒痘品种为日本山形县鹤冈市的一种当地特产毛豆——Dadachamame（达达茶豆）。研究者对其进行了营养成分分析，发现其钾含量惊人：每15克干燥Dadachamame含钾255毫克。作为对比，同样重量的普通毛豆仅含钾约73.5毫克，前者是后者的三倍有余。基于此，研究团队发起了一项为期2周的探索性随机对照试验。他们招募了54名平均年龄约20岁的大学生（其中女性占53.7%），将其平均分为两组：一组作为干预组，每天食用15克干燥的Dadachamame；另一组作为对照组，维持常规饮食。研究者通过测量参与者晨尿中的钠/钾（Na/K）比值（该指标被公认为评估高血压风险的可行生物标志物）以及追踪其饮食行为改变阶段，来综合评估这一食疗策略的效果。

在整体分析中，两组大学生的尿Na/K比值并未出现统计学上的显著差异。然而，当研究者将目光聚焦到基线Na/K比值高于4.5的高风险亚组时，令人欣喜的差异出现了：

生理指标显著改善：干预后，高基线水平组的干预组Na/K比值显著低于对照组（4.39 vs 5.91）。这意味着，对于原本钠钾平衡较差、更接近高血压风险的年轻人来说，每日补充高钾毛豆的确发挥了切实的排钠降压生理效应。

行为心理积极变化：研究还引入了跨理论模型（TTM）来评估参与者的心理变化。结果显示，即使只是一次为期2周的简单食物干预，也足以撬动态度的转变。在干预组中，处于前意向期（即压根没想过要改变饮食，破罐子破摔）的参与者比例，从基线的50%下降到了干预后的33.3%；而处于准备期和行动期（愿意且已经开始行动）的人数明显增加。甚至在干预结束一年后回访时，仍有相当比例的参与者维持了更高的健康饮食意识。



钠钾比为>4.5时，干预组和对照组的除盐效果。数据以mean ± SD表示。* $p < 0.05$ 。

研究总结

本研究揭示了两个重要的公共卫生策略转向：

第一，既往研究表明，单纯依靠意志力减盐，失败率极高。而借助当地高钾农产品，通过生理机制（钾抑制肾小管钠重吸收、调节肾素-血管紧张素系统）促进钠排泄，让参与者在不必过度牺牲口味的前提下，客观上达到了钠钾平衡。这种思路，大大降低了行为改变的阻力。

第二，本土农产品与健康干预的有机结合。该研究并不仅仅是实验室里的营养提取物试验，而是使用了真实的、可种植的当地作物。如果这一模式能够推广，不仅能直接改善社区居民的健康指标，还能为当地农业创造新的附加价值，实现农业与健康的双赢。正如研究者所言，这是一种具有社会实施意义的大众健康策略。

当然，作为一项探索性试点研究，它也存在局限性：样本量偏小、干预期仅2周无法评估长期降压效果。但这恰恰为未来的大规模、长周期验证试验提供了宝贵的效应量数据和可行性支撑。

Trends in Public Health 期刊介绍

主编：Prof. Dr. Xiaochuan Pan, Peking University, China

Trends in Public Health 是由曼迪匹艾（MDPI）出版的国际同行评审开放获取期刊，致力于推动公共卫生研究、实践、政策与教育的发展，以科学促进生态健康公平。期刊聚焦公共卫生领域的前沿趋势与创新研究，涵盖全球健康、流行病学、传染病控制、环境健康、职业健康、健康经济、

营养与健康、气候变化与健康、社会决定因素、公共卫生治理、人工智能在公共卫生中的应用等广泛议题。期刊采用严格高效的同行评审流程，为全球公共卫生学者提供高质量的学术交流与成果发表平台。

Time to First Decision 18 Days Acceptance to Publication 7 Days

来源：Trends in Public Health

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](https://www.iikx.com)转发