

DASH 饮食在预防高血压中的应用

——以鲫鱼豆腐汤烹饪实践为例

蔚卓洋, 孔祥鹏, 宋嘉星, 荣悦含, 郝亚婷
山西中医药大学, 山西 太原 030027
DOI:10.61369/MRP.2026090003

摘要 : 高血压是我国高发的慢性心血管疾病, 饮食结构不合理是其重要诱因。DASH 饮食 (终止高血压膳食) 以低盐、低脂、高钾、高钙、高膳食纤维为核心, 被证实具有显著的降压效果, 同时有助于预防肥胖、糖尿病及心脑血管疾病。本文系统阐述 DASH 饮食的起源、理论依据、核心原则与营养配比, 总结其在日常饮食中的可操作实践方法, 并以鲫鱼豆腐汤为例, 给出符合 DASH 理念的低脂低盐食谱。研究表明, 长期坚持 DASH 饮食可有效降低血压、改善代谢指标, 是预防和辅助控制高血压的重要非药物手段, 适合普通人群长期推广应用。

关键词 : DASH 饮食; 高血压; 膳食模式; 低盐

The Application of DASH Diet in Preventing Hypertension: A Case Study of Broccoli and Tofu Soup Cooking

Wei Zhuoyang, Kong Xiangpeng, Song Jiaying, Rong Yuehan, Hao Yating
Shanxi University of Traditional Chinese Medicine, Taiyuan, Shanxi 030027

Abstract : Hypertension is a common chronic cardiovascular disease with a high incidence rate in China. An improper diet structure is an important cause of it. The DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) focuses on low salt, low fat, high potassium, high calcium, and high dietary fiber, and has been proven to have a significant blood pressure-lowering effect. It also helps prevent obesity, diabetes, and cardiovascular and cerebrovascular diseases. This article systematically elaborates on the origin, theoretical basis, core principles, and nutritional ratios of the DASH diet, summarizes its practical methods for daily diet, and gives a low-fat and low-salt recipe based on the DASH concept using herring and tofu soup as an example. Studies have shown that adhering to the DASH diet for a long time can effectively lower blood pressure and improve metabolic indicators, and is an important non-drug method for preventing and assisting in controlling hypertension. It is suitable for long-term promotion and application among the general population.

Keywords : DASH diet; hypertension; dietary pattern; low salt

引言

高血压是导致脑卒中、冠心病、心力衰竭和慢性肾脏病的重要危险因素, 也是影响居民健康寿命和疾病负担的重大公共卫生问题。研究表明, 高盐高脂、低纤维的膳食模式是其关键可控危险因素^[1-4]。近年来, 随着人口老龄化程度加深、超重与肥胖的人数增多, 再加上生活方式的改变, 我国高血压的防控形势愈发严峻; 除去遗传、年龄这些不可改变的因素之外, 高盐摄入、膳食结构不够合理、体力活动不足、超重肥胖以及饮酒等生活方式方面的因素, 都和血压的升高有着密切的关系。在药物治疗之外, 加强对生活方式的管理, 尤其是把膳食干预作为重点, 是高血压一级预防和长期管理其中的一个重要环节。

DASH 饮食由美国国家心肺血液研究所于 1997 年通过临床研究提出, 现为多国指南推荐的一线非药物降压方案。该模式以低盐、低脂、高钾、高钙、高纤维为核心, 并非单纯限盐, 而是通过增加蔬菜、水果、低脂乳制品、全谷物、鱼禽肉、豆类及坚果, 减少钠盐、红肉、加工肉制品、甜食与含糖饮料, 借助营养素协同作用实现降压、改善代谢并降低心血管风险, 同时更注重整体饮食结构与长期坚持, 更适合大众普及。

当前我国居民饮食虽以谷物为主、烹饪形式多样, 但普遍存在钠和油脂摄入超标、精制主食占比偏高、加工食品与外卖消费增多等问题, 且大众对 DASH 饮食认知不足、落地实践较少。基于此, 本文结合相关研究进展, 梳理 DASH 饮食的循证依据、降压机制与实施原则, 探索适配中国家庭的本土化路径, 并以鲫鱼豆腐汤为例, 为国内居民提供科学、易坚持的膳食指导, 助力高血压预防与全民健康提升。

作者简介: 蔚卓洋 (2005.12-), 女, 汉族, 山西省太原市人, 本科, 从事中西医临床医学方面的研究。

一、DASH 饮食的提出背景与核心价值

高血压作为常见的慢性心血管疾病，是引发脑卒中、冠心病、肾衰竭等严重并发症的核心危险因素，其发病与不良饮食习惯密切相关^[3]。随着健康理念的普及，饮食干预成为预防和控制高血压的重要手段，其中 DASH 饮食（Dietary Approach to Stop Hypertension），音译为“得舒”膳食，全称“终止高血压膳食”，凭借科学的营养配比和显著的降压效果，被全球医学界广泛认可并大力推广^[5]。

早期 DASH 临床试验显示，与典型对照饮食相比，富含水果、蔬菜和低脂乳制品，同时减少饱和脂肪和总脂肪摄入的膳食模式可显著降低收缩压和舒张压。随后 DASH-Sodium 研究进一步证实，在 DASH 饮食基础上减少钠摄入，可在不同基线血压水平人群中产生更明显的降压效应。

DASH 饮食的核心在于低盐、低脂、高钾、高钙、高纤维的均衡理念，通过调整营养素比例来减少升压因素并补充护血管物质。钠摄入每日控制在 2300mg（约 5.85g 食盐）以下，长期可降至 1500mg（约 3.82g 食盐，同时严格限制肥肉、全脂奶制品、油炸食品、含糖饮料等高脂高糖食物。饮食中应足量摄入富含钾、钙、镁和膳食纤维的食物，如新鲜蔬果、全谷物、低脂奶制品及优质白肉，钾能促钠排出、舒张血管，钙可增强血管弹性，膳食纤维有助调节血脂。研究显示，长期坚持 DASH 饮食者收缩压平均降低 8–14mmHg，效果接近部分轻症降压药且无副作用，适合普通人群、高血压前期及高血压患者长期使用。

二、DASH 饮食的核心原则与营养配比

DASH 饮食并不是短期减重食谱，其核心价值在于以食物多样化为基础，通过长期、稳定、可执行的膳食结构调整，减少血压升高的膳食诱因，改善体重、血脂、血糖和炎症等心血管代谢风险因素。以每日 2000 千卡热量摄入为标准，具体要求如下：

（一）主食以全谷物为主，粗细搭配

全谷物含有丰富的膳食纤维、B 族维生素和矿物质，升糖指数低，饱腹感强，有助于维持血糖稳定、调节血脂。推荐每日摄入 6–8 份全谷物，1 份 30g 干重，如燕麦、糙米、藜麦、全麦面包、玉米等。日常饮食中可以将 1/3 以上的精白米面替换成全谷物，以避免长期食用精制主食造成营养单一问题。

（二）蔬果足量摄入，餐餐有蔬菜

蔬菜和水果能提供较多的钾、镁和膳食纤维，且热量偏低、水分充足，对调节血压有比较明显的作用。每天需要摄入 4–5 份的蔬菜，一份相当于半杯煮熟的蔬菜或者一杯生蔬菜，总量在 300–500g 之间，可以优先挑选菠菜、芹菜、西兰花、番茄、菌菇类这些品种。也要摄入 4–5 份的水果，一份大约是一个中等大小的水果或者半杯切好的块状水果，总量在 200–400g 之间，推荐

香蕉、橙子、苹果、蓝莓、猕猴桃等，同时注意别用果汁来代替新鲜水果，这样能减少糖分浓缩之后带来的过多摄入。

（三）蛋白质：优选白肉，低脂优质

减少红肉（比如猪肉、牛肉、羊肉）的摄入量。红肉的饱和脂肪含量较高，容易引起血脂升高；可以优先选择鱼、鸡胸肉、去皮的禽肉这类白肉，每天摄入量控制在 60–90g 内，鱼类可以优先挑鲫鱼、三文鱼、鳕鱼等，富含优质蛋白和不饱和脂肪酸，对心血管友好。豆类、坚果和种子也是优质蛋白来源，每周建议吃 4–5 份，一份相当于 30g 坚果或者半杯煮熟的豆类，能帮助补充植物蛋白和健康的脂肪。

（四）乳制品：低脂摄入，补充钙质

乳制品是钙的优质来源，钙能增强血管平滑肌弹性，辅助调节血压。每日摄入 2–3 份低脂或脱脂乳制品，1 份 240ml 左右，可选脱脂牛奶、无糖酸奶、低脂奶酪等，避免全脂乳制品摄入过多饱和脂肪。

（五）油脂与调味品：严控脂肪，低盐提鲜

每日摄入 2–3 份健康油脂，1 份约 5ml，优选橄榄油、菜籽油、亚麻籽油等植物油，避免动物油、黄油。严格限制钠摄入，除减少食盐用量外，还需避免咸菜、腌制品、加工肉类、高盐酱料等高钠食物；限制添加糖摄入，每日 ≤ 45g，远离含糖饮料、糕点、蜜饯等。

三、DASH 饮食的实践路径

DASH 饮食的落地可从日常饮食细节入手，逐步调整习惯。具体实践方法如下：

（一）循序渐进减盐，巧用天然调味

控盐属于 DASH 饮食实施当中的关键步骤，但也是依从性最容易受到影响的环节。比较可行的做法是采用循序渐进把盐减下来，先减少重口味的调味品以及腌制食品，再逐步降低烹调过程中添加的盐量。烹饪的时候可以用葱、姜、蒜、花椒、胡椒、香菇、番茄、柠檬汁、醋和香草这类天然风味改善口感，减少对盐和酱料的依赖。

要提升对食品标签的识读能力，多留意“钠”而不仅仅盯着“盐”。不少加工食品哪怕吃起来不咸，里面也可能含有较高的钠。外出就餐或者点外卖时，可以优先挑选清蒸、水煮、炖煮、白灼类的菜品，主动要求店家少放盐和油、把酱料单独分开放，并减少汤汁、卤汁和拌饭酱汁的摄入。

（二）优化三餐搭配，主食粗细结合

坚持“餐餐有蔬菜、天天有水果”，早餐可以搭配燕麦粥、全麦面包、无糖酸奶以及一份水果；午餐则要保证有足量的蔬菜、适量的全谷物主食和优质蛋白；晚餐则以清淡为主，把主食的量减少一些并增加蔬菜的比例。主食方面要严格做到粗细搭配，煮饭的时候混合糙米、燕麦、玉米等食材，避免长期只吃白

米饭或白面条，这样既能增加膳食纤维的摄入，又能把饱腹感增强一些，从而减少因进食过量带来的问题。

（三）调整蛋白质来源，减少加工食品

日常饮食中减少猪肉、牛肉等红肉摄入，每周安排2-3天以鱼类、鸡胸肉为主，另外设置1-2天素食日，用豆腐、豆浆、豆干等豆制品来替代肉类。购买肉类和鱼类的时候，优先挑选新鲜的食材，避开香肠、火腿、腊肉、罐头肉等加工食品；这类食物里面的钠含量非常高，长期吃的话容易导致钠的摄入量超标。如果确实需要使用罐装食材，记得先把里面的汤汁过滤掉，这样可以减少一部分钠的摄入。

（四）健康替代零食，坚持清淡烹饪

摒弃薯片、饼干、辣条等高盐高脂零食，感到饥饿的时候可以选择无糖酸奶、原味坚果、新鲜水果、黄瓜条、小番茄等健康零食，补充营养的同时能避免额外摄入盐和糖。烹饪方式优先选用清蒸、水煮、凉拌、炖汤，少用红烧、油炸、烧烤方式；外出就餐的时候避开味道偏重的菜品，点餐时优先选择清蒸鱼、白灼虾、清炒时蔬，同时要拒绝含糖饮料，改喝白开水、茶或者柠檬水。

（五）人群适用性：预防为主，兼顾个体化管理

DASH 饮食适合大多数普通成年人，尤其处于高血压前期、超重或肥胖、血脂出现异常、膳食中钠摄入量偏高以及有心血管疾病家族史的人群；对于已经确诊高血压的人来说，DASH 饮食可以作为药物治疗之外的一个重要辅助措施，但不能替代规范的降压治疗。血压水平比较高、同时合并糖尿病、慢性肾脏病、心脑血管疾病或者正在服用多种药物的人，应该在医生的指导下制定个性化的饮食方案。

DASH 饮食带来的效果依赖于长期的坚持。如果只是偶尔吃一两道低盐的菜，而整体的饮食仍然以高盐、高油、高能量的食物为主，那就很难获得稳定的益处。所以在推广 DASH 饮食的过程当中，应将目标从“学会做一道菜”提升为“建立一套能够持续执行的家庭膳食习惯”。

四、DASH 饮食实践案例：鲫鱼豆腐汤

鲫鱼豆腐汤是一道比较常见的中式家常菜，它具备食材易购、烹饪方式温和、接受度高等特点。鲫鱼能提供优质的蛋白质，脂肪含量相对偏低；豆腐含有丰富的植物蛋白，还能带来一定量的钙质；加入番茄、菌菇和绿叶蔬菜，有助于增加钾、膳食纤维以及植物化学物的摄入。如果在做这道菜的时候控制好油和盐的用量、减少高钠调味品，并适当增加蔬菜的比例，就能较好地体现出 DASH 饮食在“低钠、低脂、优质蛋白、增加蔬果和豆制品”的基本原则^[2]，具体配方与步骤如下：

（一）食材准备

鲫鱼1条（约400g）、嫩豆腐1块（约300g）、西红柿4个、

生姜1片、脱脂牛奶250ml、橄榄油1.5茶匙、酵母抽提物0.5茶匙、少量葱花（点缀用），食盐严格控制用量（约0.5茶匙，符合低钠标准）。

（二）烹饪步骤

①食材预处理：鲫鱼去鳞、去内脏、去鱼鳃，用清水冲洗干净，沥干水分；豆腐切成小块，放入淡盐水中浸泡10分钟，去除豆腥味且不易碎；西红柿洗净，切成小块备用；生姜切片。

②煎鱼增香：平底锅烧热，倒入1.5茶匙橄榄油，油热后放入姜片爆香，将鲫鱼放入锅中，中小火煎至两面微黄，煎鱼可减少腥味，让汤更浓郁。

③熬制汤底：锅中加入6杯清水（约1500ml），大火煮沸后放入西红柿块，转中小火慢炖30分钟，让鲫鱼的营养和西红柿的酸甜味融入汤中。

④收尾调味：放入豆腐块，继续煮5分钟，倒入脱脂牛奶，轻轻搅拌均匀，加热至微沸后关火；加入0.5茶匙食盐、0.5茶匙酵母抽提物提鲜，撒上葱花即可出锅。

鲫鱼豆腐汤低脂和低盐，鲫鱼能提供优质的蛋白质以及不饱和脂肪酸，豆腐和脱脂牛奶则有助于补充钙质，西红柿里面富含维生素和钾元素，整体上营养比较全面，吃起来清淡又不油腻；长期食用对调节血压有一定帮助，属于 DASH 饮食当中比较理想的一道家常菜。

五、DASH 饮食推广中的现实问题与改进方向

DASH 饮食具备循证基础明确、食物种类丰富、适合长期坚持优点，但在我国推广的过程当中仍然面临多个方面的困难。部分居民长期形成了偏重口味的饮食习惯，短时间内大幅度减少盐分容易让接受度受到影响；外卖、预包装食品以及加工肉制品的消费量在增加，使得对隐形钠的控制难度变得更大；不同地区之间的饮食文化差异比较明显，直接照搬固定的食谱不利于长期的依从性。

因此 DASH 饮食在中国家庭里面的推广可以采用“原则不变、食谱本土化”的策略。要把低钠、低饱和脂肪、高蔬果、高全谷物以及低脂乳制品的核心原则保留下来，还得结合本地常见的食材和烹饪习惯来做一些菜品上的改良，像清蒸鱼、番茄豆腐汤、杂粮饭、凉拌蔬菜、白灼菜心、菌菇炖鸡等菜式，都可以成为 DASH 饮食在本地体的具体载体。

此外，健康教育不能只停留在“少吃盐、多吃菜”这种比较笼统的提示上，而是应该提供更加具体的操作建议，比如使用家庭限盐勺、学会识读调味品里面的钠含量、设计每周的食谱、掌握点外卖的一些技巧，以及了解汤类菜肴当中控制盐分的方法等。只有把这些膳食原则转化成可以在生活里面具体执行的细节，DASH 饮食才能真正发挥出它在预防高血压和促进健康方面的作用。

六、结语

高血压的预防离不开长期保持健康的饮食习惯，DASH 饮食凭借其科学的营养配比、清晰的实践原则以及显著的健康益处，为大众提供了一套简单可行的饮食方案。无论是对于想要预防高血压的普通健康人群，还是处于高血压前期或已经确诊高血压、

需要辅助控制血压的患者来说，DASH 饮食都具有重要的应用价值。坚持 DASH 饮食，再搭配上规律的运动以及良好的作息，既能有效降低高血压的发病风险，也能改善整体的健康状况，让人收获更加轻盈的体态和更充沛的精力。健康饮食无小事，从一日三餐做起，把 DASH 饮食的理念落到实处，就是为心血管健康筑牢一道防线，也是预防高血压最经济有效的方式。

参考文献

-
- [1] 中国高血压防治指南 (2018 年修订版)[J]. 中国心血管杂志, 2019, 24(01): 24-56.
- [2] 郑志熊. 鲫鱼豆腐汤的制作工艺及营养分析 [J]. 现代食品, 2018, (03): 144-147.
- [3] 苏嘉璐, 张东东, 郑咏太, 等. CORM-2 调控 TLR4/MyD88/NF- κ B 通路对高盐诱导高血压大鼠血压的影响及机制 [J]. 中国老年学杂志, 2026, 46(09): 1638-1643.
- [4] Golzarand M, Nikparast A, Khodayari G, et al. Healthy diet scores and ultra-processed foods with incident coronary heart disease: a prospective study.[J]. Nutrition & metabolism, 2026.
- [5] Juraschek P S, Col H, Ferro K, et al. DASH-patterned groceries and effects on blood pressure in adults treated for hypertension: the GoFreshRx randomized trial[J]. Nature Medicine, 2026, (prepublish): 1-9.