



您知道自己是否有血壓異常的問題？

高血壓是沉默的健康殺手，一旦併發心肌梗塞或中風等問題將危害自己和家人。

多數民眾對降血壓飲食印象可能是不可吃太鹹、要少吃油、少吃肉等，但得舒飲食是反向鼓勵民眾多吃對降血壓有幫助的食材，希望讓降血壓飲食能更容易被接受與執行。

得舒飲食 知多少？

下列對於得舒飲食的敘述何者正確？

- 1 A.天天蔬果579
B.天天蔬果5+5
- 2 A.鮮乳有喝就很好
B.低脂鮮乳每天2~3杯
- 3 A.多吃白米飯
B.以糙米取代白米
- 4 A.以紅肉取代白肉
B.以白肉取代紅肉
- 5 A.肉量不需限制
B.每日肉量限制在6份以下

之動了降量遊，日音限至 | 善最



按讚千禧之愛健康基金會
Facebook粉絲專頁

輕鬆獲得第一手活動訊息
和健康資訊！

拒當糖尿病及
三高慢性病候選人

降血壓 4 大訣竅



利用 得舒飲食 有效控壓

Dietary
Approaches to
Stop
Hypertension

得舒飲食(DASH)是專為控制高血壓所研發的一種飲食原則，其特色為每日飲食中需富含蔬菜、水果、全穀類、低脂乳品等食物，且需以白肉取代紅肉；如此一來，即可達成高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維且低飽和脂肪酸的飲食型態。

研究證實，按「得舒飲食」組合原則吃8週後，其降血壓之功效不亞於每日服用一顆降血壓藥物的結果。

一般飲食與得舒飲食建議份數比較表

	每日飲食指南	得舒飲食
全穀雜糧類	1.5~4碗	至少1.5~2碗全穀類食物
豆魚蛋肉類	3~8份	肉類6份以下且以白肉取代紅肉
蔬菜類	3~5份	調高至5份
水果類	2~4份	調高至5份
乳品類	1.5~2杯	調高至2~3杯低脂牛奶
油脂及堅果種子類	油脂3~7茶匙及堅果種子1份	盡量選擇好油適量攝取堅果

4 大訣竅 實踐得舒飲食

1 增加蔬果攝取份量

根據國民健康署每日飲食指南建議，熱量需求為2,000大卡之成人每日應攝取4份蔬菜及3份水果，而得舒飲食則調高建議量至5份蔬菜及5份水果，如此即可藉由蔬果中富含鉀離子及膳食纖維之優勢，幫助調控血壓。

2 多選擇全穀類食物

每日三分之二的主食要選擇未精製、帶有麩皮的全穀類，如以糙米飯取代白飯。如果短時間無法適應口感，也可以先以少量全穀米取代部份白米，再循序漸進地將白米替換掉。

3 每日攝取低脂乳品

每日飲食指南建議民眾每天應攝取1.5至2杯乳品類，得舒飲食則建議可調高乳品類攝取量至2至3杯，且最好以低脂乳品取代全脂乳品。

4 限制肉量且以白肉取代紅肉

每日肉類攝取量應在6份以下(每份約為3根手指頭)，且要選擇去皮白肉如雞、魚等，少吃紅肉如牛肉、豬肉、羊肉。也可以利用植物性蛋白質如黃豆製品，取代肉類作為蛋白質來源。

