



遠離高血壓— 得舒飲食

營養室

得舒飲食是一種用於預防及改善高血壓的飲食，藉由增加蔬菜、水果的攝取，堅果種子以及低脂乳製品的使用，來增加飲食中鉀、鎂、鈣、膳食纖維、不飽和脂肪酸以及減少飽和脂肪酸的攝取，藉此來達到改善高血壓的效果。

得舒飲食的飲食原則包含以下 6 點：

1. 每天的主食，3 餐中盡量要有 2 餐選擇未精製的全穀類，例如：胚芽米、燕麥、薏仁、小米等。全穀類除了能作為我們身體能量來源，也能增加膳食纖維的攝取。
2. 每天攝取不同種類的蔬菜及水果各 4-5 份。蔬菜及水果是鉀離子、鎂離子、膳食纖維的良好來源，可以藉由天然的蔬果汁或是做成菜飯的方式來增加蔬菜及水果的攝取。(小提醒：若有糖尿病或腎臟病者，請諮詢營養師)
3. 每天攝取 5-7 份富含蛋白質的食物，並以豆製品、瘦肉、家禽類以及魚肉做為主要的肉類來源，藉此來減少飽和脂肪酸的攝取。
4. 選用低脂或脫脂乳製品。每天至少要攝取 2-3 份的乳製品來增加鈣質的攝取，食用時可加入麥片、燕麥，或是加入水果，會更好吃喔！
5. 烹調選用不飽和脂肪酸含量較高的植物油，例如橄欖油、芥花油、芝麻油、苦茶油等，減少動物油的使用。
6. 每天攝取 1 湯匙的堅果種子類，例如：芝麻、核桃、腰果等，它們可做為能量來源，也能增加鉀離子與鎂離子的攝取。提醒您，在選擇堅果種子時，請選擇沒有額外調味過的，才可以避免多餘的糖及鹽的攝取。

香煎嫩雞溫沙拉 佐酒醋芥末籽醬

食材： 雞胸肉 120 公克、南瓜 1/4 個、紫地瓜 2 個、蘿蔓心 80 公克、紅捲生菜 40 公克、芝麻葉 10 公克、紅黃甜椒各 1/3 個、小黃瓜 1 根、小蕃茄 12 個、金黃奇異果 1 個、核桃 2 大匙、起司塊 90 公克

醃料： 橄欖油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、蒜片 1 大匙

酒醋芥末籽醬醬料： 橄欖油 2 茶匙、紅酒醋 2 茶匙、蜂蜜 1/2 茶匙、芥末籽醬 2 茶匙、蒜末 1 茶匙。

做法：

1. 將南瓜切塊，與紫地瓜放入烤箱烤 15 分鐘至熟。
2. 雞胸肉加入鹽巴、橄欖油、胡椒粉拌勻，靜置 15 分鐘。取平底鍋，加入橄欖油、蒜片、雞胸肉，大火煎至兩面呈白色後蓋上蓋子，以小火燜熟，取出切塊。
3. 小黃瓜切塊、小蕃茄對半切、紅黃甜椒切塊、奇異果去皮切片、烤熟的地瓜去皮切塊。
4. 所有的食材依照自己的喜好及配色來擺盤，將核果剝碎灑在最上面即完成。
5. 醬料：橄欖油加入大蒜、紅酒醋、芥末籽醬以及蜂蜜混勻即完成。

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	28
脂肪（公克）	23
鉀（毫克）	996
鈣（毫克）	360
碳水化合物（公克）	38
熱量（大卡）	470