

* 炒熟的1湯匙黑、白芝麻灑在米飯、蔬菜或肉類菜餚上。



* 2茶匙芝麻粉拌入牛奶。
。一些好吃的核果種子，可裝在小盒子內，隨身攜帶，當作點心食用且避免過量。

* 選購時避免過鹹或裹糖的堅果。

● 奶類

份量：

早、晚、點心喝奶

生活應用：

* 以低脂或脫脂乳類及乳製品為主，如：脫脂奶粉、低脂起司等。

* 將低脂鮮乳或脫脂奶粉加入燕麥、麥片、南瓜湯內煮。

* 將3湯匙奶粉加入百分之百果汁或蔬菜汁，作成果汁牛奶或蔬菜牛奶汁。

* 將低脂乳酪覆蓋在蔬菜上作成焗烤蔬菜。

* 有乳糖不耐的人：請尋找零乳糖的奶類產品。



NTUHR 健康教育中心 HEALTH RESOURCES CENTER



一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

二、交通資訊

捷運路線

淡水信義線 (臺大醫院站2號出口)

公車路線

1. 木柵景美地區：0南、236、237、251、253、291、294、295
2. 永和地區：5、227、249、273
3. 中和地區：214、227、241、249、297
4. 板橋地區：241、245、263
5. 萬華地區：18、630
6. 三重地區：227、261
7. 松山地區：70、263
8. 南港地區：270
9. 內湖、大直地區：208、222、630
10. 信義區：15、20、22、36、37、信義幹線
11. 新莊地區：513、235 (北一女站)
12. 土城地區：243
13. 新店地區：指南客運(新店-淡海線)
新店客運(新店-淡海線及新店-台北線)

三、聯絡方式

1. 地址：10002臺北市常德街一號一樓 (台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114
3. 傳真專線：(02) 2321-8403
4. E-mail：health@ntuh.gov.tw
5. 健康教育資訊網：http://www.ntuh.gov.tw/default.aspx

衛教傳單編號：019
2015年05月 印製/4,000

台大醫院
NTUH

控制血壓的新良方-

得舒飲食



營養室郭月霞營養師2015.5月審訂

國立臺灣大學醫學院附設醫院 健康教育中心
Health Resources Center, National Taiwan University Hospital

天天得舒五原則：

- 1 「選擇全穀類」
- 2 「天天攝取5種蔬菜加5種水果」
- 3 「多喝低脂乳」
- 4 「紅肉換白肉」
- 5 「吃堅果用好油」

飲食建議

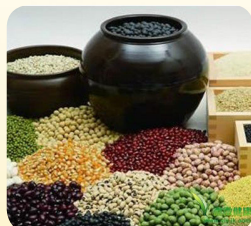
● 五穀雜糧類

份量：

至少三分之二以上的全穀類。

生活應用：

- * 每天三餐中有兩餐，盡量選用未精製的全穀類，如糙米飯。
- * 豆類和根莖澱粉類食物可搭配使用，如紅豆湯、黃豆飯、烤地瓜等。
- * 可以在白米中加入三分之二的全穀米、豆類、根莖類。



● 蔬菜

份量：

餐餐2~3樣蔬菜，每天5份。

生活應用：

- * 深綠色的蔬菜不可少，也可以選擇各種不同口感的蔬菜，如葉菜類、瓜類、菇蕈類、根莖類等。



- * 將1~2樣蔬菜與水果打成蔬果汁，保留渣渣。
- * 將菜入飯，做成菜飯。

● 水果

份量：

每天5份(糖尿病、肥胖及高脂血症患者則2份)。

生活應用：

- * 新鮮水果、含渣渣之水果原汁、未加糖之果乾均可。
- * 1份水果約棒球大小中型水果，如小橘子、奇異果、柳丁大小，或1平碗切塊水果。
- * 果乾最好仔細檢查標示，選擇沒有加糖。



● 油脂類

份量：

烹調油選擇好的植物油。

生活應用：

- * 植物油均可用來烹飪，如芥花油、大豆沙拉油、葵花油、橄欖油、麻油、花生油。
- * 奶油、豬油等動物油應避免使用。



- * 每餐一兩道油炒的食物即可，川燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹飪方法均可搭配使用。

● 蛋白質

份量：

每天5-7份，避免紅肉。

生活應用：

- * 以豆製品、不帶皮家禽、魚為主，平均分配，多使用植物性蛋白質。
- * 家畜類少吃，選瘦的肉為主，肉表面看得到的油脂及皮要盡量去除。
- * 魚以外的海產、動物內臟、蛋類膽固醇含量高，不建議多食。(血膽固醇不高的人，可以彈性一些)。
- * 1份蛋白質相當於蛋1顆或豆腐1塊或肉類1兩(約為2隻指頭大小)等，重量為可食生重。



● 堅果種子類

份量：

每天1~2份(約10~20公克，不含殼重)。

生活應用：

- * 一天1湯匙核桃、杏仁果、葵花子等，直接吃或灑玉米在沙拉、菜餚中。