

\* 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。



## NTUH 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



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

營養室郭月霞營養師2015.5月審訂

## 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。