編號8473

台大醫院 NTUH

DASH 得舒飲食

控制血壓新良方，天天得舒五原則，「選擇全穀類」、「天天攝取5種蔬菜加5種水果」、「選喝低脂乳」、「紅肉換白肉」、「吃堅果用好油」。

原理

鉀	拮抗鈉離子，改變對鹽敏感、血壓因鹽攝取過多而上升的體質；在蔬菜、水果中特別豐富。
鎂	參與身體許多酵素的功能；能改善胰島素敏感度，蔬菜水果是其主要來源之一，此外含麩皮及胚芽的全穀類（如糙米、燕麥、麥片、蕎麥等）。
鈣質	預防高血壓、骨質疏鬆。豐富的食物來源為奶類（選用脫脂或低脂乳品），其次如:帶骨的小魚、豆乾、海菜類、綠色青菜等。
膳食纖維	減緩單糖被吸收進入血液循環的速度，改善胰島素抗性的體質，包括蔬菜、水果、全穀根莖類。
不飽和脂肪	可以拮抗飽和脂肪的作用，主要來源為種子/核果（如芝麻、核桃等）及各種植物油（如葵花油等）。
減少飽和脂肪	攝取過多會增加血液膽固醇濃度，促進動脈硬化；主要的來源如紅肉、內臟類、動物性油等。

建議飲食

種類	份量	可選擇食物及注意事項
全穀根莖類	至少三分之二以上的全穀類	★ 每天三餐中有兩餐，選用未經精製的全穀類，如五穀飯、燕麥片、雜糧饅頭等。 ★ 豆類和根莖澱粉類食物可搭配使用，如紅豆湯、黃豆飯、芋頭飯、烤地瓜、蒸南瓜等。 ★ 也可在白米混合全穀米或豆類或根莖類，建議比例1:2，達到「儘量食用全穀類」目標。
蔬菜	餐餐2~3樣蔬菜，每天5份	★ 深綠色的蔬菜不可少，可搭配各種不同口感的蔬菜，如瓜類、菇蕈類、花菜類等。 ★ 將1~2樣蔬菜混合水果，做成高纖蔬果汁。 ★ 將菜入飯，做成菜飯，減少吃很多菜的感覺。
水果	每天5份(糖尿病、肥胖及高脂血症患者則2份)	★ 以新鮮水果、不過濾的新鮮果汁、未加糖之果乾均可。 ★ 1份水果=棒球大小(中型)=1碗水果，如小橘子、小蘋果、奇異果、1碗小蕃茄。
油脂類	餐烹調油選擇好的植物油	★ 使用植物油烹調，如芥花油、橄欖油、葵花油、麻油、花生油、沙拉油等。 ★ 避免使用奶油、豬油等動物油。 ★ 每餐一兩道油炒的食物即可，另外以川燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹飪方法搭配烹調。
蛋白質	每天5-7份 避免紅肉	★ 以豆製品、去皮家禽、魚肉為主。 ★ 家畜類少吃，選瘦的肉為主，看得到的油脂及皮要儘量去除。 ★ 有動物內臟、蛋類膽固醇含量高，不建議多食（血膽固醇不高的人，可適量攝取）。
堅果種子類	每天1份 (約10公克，不含殼重)	★ 堅果1份 = 一湯匙花生、核桃、杏仁果、開心果、葵瓜子、黑/白芝麻 = 2湯匙芝麻粉、花生粉。 ★ 堅果以原味最佳，避免選購加鹽、裹糖或油炸的堅果。 ★ 除了可以直接吃堅果，也可灑在米飯、沙拉、菜餚中食用。 ★ 芝麻粉、花生粉拌入牛奶、豆漿中。 ★ 堅果可先裝在小盒子中，避免整包/桶食用容易過量攝取。
奶類	早、晚、點心喝乳品	★ 以低脂或脫脂乳類及乳製品為主，如：脫脂奶粉、低脂起司等。 ★ 可將低脂鮮乳或脫脂奶粉加入燕麥、麥片、玉米濃湯內煮。 ★ 將低脂鮮乳加入水果或蔬菜，作成果汁牛奶或蔬菜牛奶飲品。 ★ 將低脂乳酪覆蓋在蔬菜上作成焗烤蔬菜、或搭配生菜一起食用。 ★ 有乳糖不耐的人：可選用零乳糖的奶類產品。

文案提供：摘自郭月霞營養師演講稿　105年9月游雅婷營養師審視　平面設計：教學部

NTUH 健康教育中心 HEALTH RESOURCES CENTER