

# 認識得舒飲食(DASH diet)

一提到高血壓患者的飲食，大部分的人會想到限鈉飲食；但，真的限鈉就可以使血壓被控制在理想值嗎？每一位患者對於鈉的敏感度不一樣，有些患者限鈉之後，血壓會獲得改善，但是有的患者就不一定有這樣的效果。

根據 1997 年美國瑪約醫學教育及研究基金會(Mayo Foundation for Medical Education and Research)研究發展出一套高血壓的防治飲食，簡稱 DASH diet；研究對象攝取這種食譜之後，發現平均血壓下降 11.4/5.5mmHg，總膽固醇、LDL-C 下降，若是血壓正常者攝取此食譜有助於高血壓之預防。

## 得舒飲食的特點

DASH diet 飲食特點將所有高血壓相關營養素的食物納入飲食計畫中，包括：

- a. 豐富蔬菜及水果
- b. 低脂乳製品
- c. 低飽和性脂肪酸、低膽固醇及總脂肪含量
- d. 全穀類產品
- e. 魚、家禽、核果類
- f. 減少紅肉、甜食及含糖飲料
- g. DASH diet-鈉:是指 DASH diet 搭配最低鈉(1500 毫克/天)降血壓最好
- h. 飲食內容為(參考:New England Journal Medicine January 4,200;344:3-10)

食物種類	每日攝取量(份數) 1600 大卡/天
全穀類	6 份
水果類	4 份
蔬菜	3~4 份
低脂或無脂乳製品	2~3 份
家禽、魚肉	1~2 份
堅果	3 份(每週)
油脂及食用油	2~3 份

### 預防高血壓的注意事項

- a. 定期做健康檢查
- b. 注意體重保持在理想重範圍之內
- c. 採用低鈉及低油烹調飲食
- d. 戒菸及避免喝酒
- e. 預防便秘的發生
- f. 每天做適當的運動
- g. 心情輕鬆，勿焦慮激動
- h. 充分的睡眠和休息