

得舒飲食

◆ 得舒飲食是什麼？

得舒飲食是DASH Diet的中譯

DASH

||

Dietary Approaches to Stop Hypertension

也就是

「利用飲食方式來防止高血壓」

C

◆ 是怎麼發展出來的呢？

1997 年，一群科學家希望從飲食層面來改善高血壓。當時，針對高血壓病患的飲食方針只有限制鈉的攝取以及減少酒精飲用，但其他研究發現其他的飲食因素也會影響血壓，比如觀察出素食者的血壓比非素食者要低；實驗室控制的研究中，將飲食中的動物性來源食品換成植物性來源，也能夠降低血壓。

多吃蔬果
增加1份蔬菜攝取
點心以水果為主

選擇全穀

糙米取代白米飯

(低脂) 乳品攝取
考慮低脂牛奶
、脫脂優酪乳

瘦肉補充

限制一天不超過6份

得舒飲食的飲食原則

得舒飲食怎麼吃？

Step1

根據體重狀況&每日活動量

攝取建議的卡洛里數

體重過輕	$BMI < 18.5$
健康體位	$18.5 \leq BMI < 24$
過重	$24 \leq BMI < 27$
輕度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 35$

	體重過輕	體重正常	過重or肥胖
輕度	35 x目前體重	30 x目前體重	20-25 x目前體重
中度	40 x目前體重	35 x目前體重	30 x目前體重
重度	45 x目前體重	40 x目前體重	35 x目前體重

Step2

針對各類食物，
有不同的每日建議攝取量(份數)

	1600 kcal	2000 kcal	2600 kcal
全穀雜糧類	6	6-8	10-11
蔬菜類	3-4	4-5	5-6
水果類	4	4-5	5-6
(低脂)乳品類	2-3	2-3	33
瘦肉 家禽魚類	3-6	6或更少	6
堅果種子 與豆類	3/週	4-5/週	1
脂肪與油	2	2-3	3

一份知多少??

全穀1份
=1/4碗飯=1/2碗油麵=2匙綠豆

水果1份 一拳頭
=1顆柳丁=1顆蘋果=半根香蕉

白肉1份 半掌心
=30克雞胸=40克雞排=50克魚肉

乳品1份 一杯奶
=240cc 鮮奶/優酪乳=2片起司

蔬菜一份 一小碟
=一盤 高麗菜/四季豆/絲瓜/香菇

得舒飲食有哪些好處？

- 有助血壓控制，無太多風險限制
- 可長期執行的健康飲食方式

得舒飲食有哪些風險？

- X 糖尿病患者

避免攝取過量水果全穀，
以防血糖不穩定

- X 腎臟病患者

因得舒飲食較豐富礦物質，
可能增加腎負擔

