

彙整／編輯部

得舒飲食控制血壓好幫手

為促進國人健康，衛生署、中研院、董氏基金會共同呼籲重視得舒飲食5原則，除了讓高血壓患者輕鬆降壓，也提醒民衆以得舒飲食輕鬆預防高血壓及其他慢性疾病！

據最新國民營養健康調查(2005~2008)資料顯示，國人19歲以上成人高血壓盛行率為17.5%、高血壓前期為22.2%，50歲以上人口高血壓盛行率為38.5%、處在高血壓前期者為38%，也就是人到半百後，近8成民眾不是有高血壓就是有高血壓的風險！

隨年齡增加，幾乎人人都有機會得高血壓！健保局公布10大用藥榜首為降血壓用藥，金額從96年37億元大幅增加近2成到97年44億元！而高血壓性疾病歷年來始終位居我國10大死因前幾名，相關併發症，如心臟病、腦血管疾病，更輪流占據10大死因的2、3名，僅次於癌症。

得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)是唯一正式納入美國最新高血壓教育計畫手冊的一個經科學及臨床試驗證實，能有效降低血壓的飲食治療方法，與減鈉、減重、運動、節制飲酒，並列在生活療法中。

高血壓患者連續使用得舒飲食2週後，可降低8~10%的血壓，效果等同於1顆降血壓藥物。除此之外，亦可降血脂、減低心血管疾病風險、有利骨質健康，也有許多人藉這套飲食方式成功地減重。



表1. 得舒飲食營養素攝取量
(以每日攝取1,800大卡熱量為例)

熱量	1,800大卡
脂質	27%大卡
飽和脂肪	6%大卡
鈣	1,120毫克
鎂	450毫克
鉀	4,400毫克
膳食纖維	27克

表2. 得舒飲食特色的其他潛在好處

飲食特色	預防疾病
高鉀	腦中風
高鎂	糖尿病
高鈣	骨質疏鬆
高膳食纖維	大腸直腸癌
降低飽和脂肪酸與膽固醇	冠状動脈心臟病

防治高血壓

得舒飲食強調高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、豐富的不飽和脂肪酸、節制的飽和脂肪酸，是經臨床實驗證實，有多重健康效益的高血壓防治飲食。透過得舒飲食，原先吃2顆降血壓藥者可減為1顆，屬高血壓前期的民眾則有機會靠飲食遠離疾病，是具體可行的飲食控制方案。

得舒飲食因可增加膳食纖維、降低飽和脂肪酸與膽固醇，所以具有控制血膽固醇以及預防冠状動脈心臟病的特質。除此之外，鉀可降低腦中風的風險、鎂能改善胰島素敏感性，有助於預防糖尿病，鈣質是預防骨質疏鬆症不可或缺的，而膳食纖維是大腸、直腸癌的保護因子。

得舒飲食5原則

為了讓民眾輕鬆於日常生活中落實得舒飲食，在此提出5項大原則：

1. 選擇全穀根莖類

主食部分，至少三分之二以上選用未精製、含麩皮的全穀類或以根莖類取代精製過的白飯、



白麵製品。

若無法適應全穀類的口感，可先以白米加一半的全穀米、豆類或根莖類，待適應後再逐步減少白米的比例即可。

全穀根莖類的食物包含有：糙米、燕麥、麥片、蕎麥、小麥、薏仁、玉米、綠豆、紅豆、花豆、地瓜、芋頭、馬鈴薯、蓮藕、栗子、蓮子、菱角、荸薺、山藥等。

2. 天天5+5蔬果

每天攝取5份以上蔬菜及5份以上水果，多選用含鉀豐富種類。含鉀豐富蔬菜如莧菜、菠菜、空心菜、茼蒿、韭菜、青花菜、芹菜、香菇、金針菇、竹筍等。含鉀豐富水果有桃子、香瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、芭樂、香蕉等。

若覺得份量太多或口味太單調，可利用以下小技巧：

- 多選擇不同口感的蔬菜搭配：瓜類滑脆、菇蕈類柔軟多汁、根莖類Q軟、筍類有嚼勁。
- 蔬菜可做菜飯，如：彩蔬毛豆拌飯、三色腰果拌飯等。
- 水果可做成菜餚，如：芒果咖哩、鳳梨木耳等。
- 水果可用無糖鮮榨果汁的方式，但不要超過2份。
- 可食用天然果乾，如葡萄乾等，選購時以未加糖為佳。

蔬菜與水果打成蔬果汁，或加入牛奶成為蔬菜牛奶、木瓜牛奶，可以代替甜品和加糖飲料。

3. 多喝低脂乳

每天攝取2份低脂或脫脂乳品，可於三餐或點心時選用。若覺得單喝乳品口味或口感太單調，可運用下列小技巧：

- 將低脂奶加入燕麥、麥片煮粥；或加入果汁、蔬菜汁做成果汁牛奶或蔬菜牛奶。
- 點心可選用低脂優酪乳加水或現榨果汁

加脫脂奶粉。

- 可將低脂起司覆蓋在蔬菜上焗烤，或煮玉米濃湯。

可選擇低脂或脫脂的乳品種類包含有：鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、起司等。飲用乳品會腹瀉、脹氣者，可改選用低乳糖或脫乳糖的乳製品。

4. 紅肉換白肉

以豆製品及去皮的白肉取代紅肉。1天不要吃超過半個蛋。白肉包含：魚肉、雞、鴨、鵝等以家禽類為主的種類。紅肉包含：豬、牛、羊肉等家畜類及內臟類。

5. 吃堅果用好油

烹調選用各式好油，如：橄欖油、芥花油、沙拉油、葵花油等，搭配使用來取代奶油、豬油、椰子油、棕櫚油。每天吃1湯匙核果或種子的小技巧：

- 炒熟的黑、白芝麻可加在菜餚、沙拉或灑在飯上。
- 選擇含核果種子類的麵包、饅頭、土司，如：核桃饅頭等。
- 芝麻粉、花生粉可拌入牛奶。

核果、種子類食品常見的有：去殼花生粒、芝麻、核桃仁、腰果、松子、杏仁等。對堅果過敏者可多補充蔬果、全穀根莖類、奶類來替代堅果。少吃油炸、油煎、含過多飽和脂肪的食物。搭配使用川燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹調法。

以上5項原則可有效幫助高血壓患者控制血壓、有益於民眾預防高血壓，但慢性腎病變病患在採納得舒飲食前，應先經過醫師和營養師的評估。

得舒飲食吃多少？

同類食物含有相似營養素，可相互代換，食物代換表便是建立在此概念之上。只要善用代換表採用得舒飲食，不僅能吃得健康，更可以吃得美味。

此外得舒飲食也強調每種食物之間須符合比例原則，根據不同對象、熱量需求，在各類食物都有不同的建議攝取量，如下表：

表3. 得舒飲食建議攝取量

適用對象	成年女性	老年男性	中年男性	青年男性
每餐飯量	每餐飯半碗	每餐飯7~8分滿	每餐飯9分滿	每餐飯1平碗
1天飯量	1碗半	2又1/4碗	2又3/4碗	3碗
熱量	1,500大卡	1,800大卡	2,000大卡	2,200大卡
全穀根莖類	1碗半	2又1/4碗	2又3/4碗	3碗
蔬菜類	4碟	4碟半	5碟	5碟
水果類	5份	5份	5份	5份
低脂或脫脂奶類	1杯半	1杯半	1杯半	2杯
豆家禽魚蛋類	5份	6份	7份	7.5份
核果種子類	1份	1份	1份	1份
植物油(1茶匙=5公克)	3茶匙	4茶匙	4茶匙	5茶匙