

得舒飲食

降低高血壓飲食療法

文/圖 曾玉惠

根據98年7月17日衛生署國民健康局公布國內首次具全國代表性之高血壓、高血糖、高血脂發生率，顯示民國91~96年，15歲以上國人在5年內之三高發生率，以高血壓(千分之27.5)最嚴重，約有49萬人新發生。

高血壓與多項疾病(如中風、心臟病、腎臟病等)有密切關聯，患者若能注意飲食、運動與生活作息之改善，極有助於血壓之控制。自98年起，衛生署即致力推廣「得舒飲食DASH」，希望高血壓患者藉由飲食療法，改善健康狀況。

得舒飲食(DASH)是Dietary Approaches to Stop Hypertension的縮寫，意思就是防

止高血壓的飲食方法，強調多吃有益健康的食物，不強調嚴格限制飲食。

健康效益 得舒飲食為高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、低飽和脂肪酸及多種營養素的綜合飲食，有益於預防多項疾病，如高血壓、冠狀動脈心臟病、腦中風、糖尿病、骨質疏鬆及大腸直腸癌等(衛生署，2009)。

中華民國血脂及動脈硬化學會理事長陳肇文(2009)指出，得舒飲食是以控制飲食方式降低血壓。經臨床試驗，高血壓患者食用得舒飲食配方兩週後，可降低8%~10%的血壓，效果等同於一顆降血壓藥。

種類	說明
選擇全穀根莖類	- 選用含麩皮的全穀及根莖類，如糙米、紫米、燕麥、蕎麥、麥片、薏仁、綠豆、紅豆、地瓜、芋頭、馬鈴薯等，取代白飯、白麵製品。 - 主食類儘量2/3以上選用全穀根莖類。
天天5+5蔬果	- 每天攝取超過5份蔬菜、5份水果。 - 多選用含鉀豐富的蔬果，如莧菜、香菇、菠菜、空心菜、金針菇、芭樂、哈密瓜、桃子、香瓜、奇異果等。
多喝低脂乳	飲用低脂奶會腹瀉、漲氣者，可食用低乳糖或脫乳糖優酪乳、優格、奶類製品。
少紅肉多白肉	- 以豆製品、白肉(魚肉、去皮的雞鴨鵝肉)為主，少吃紅肉(豬、牛、羊肉)及內臟。 - 一天不超過半個蛋。
吃堅果用好油	- 每天吃1湯匙核果、種子，如去殼花生粒、芝麻、核桃仁、腰果、松子、杏仁等。可加於菜中、灑在飯上、或選擇含核果種子的饅頭、土司。 - 烹調選擇橄欖油、沙拉油、葵花油、芥花油等好油搭配使用，取代奶油、豬油、椰子油、棕櫚油等。 - 少吃油炸、油煎、含過多飽和脂肪的食物，如薯條、炸雞、三層肉、豬油、奶油等。



西式餐點麵包及沙拉油脂量較高，不宜攝食過量。



得舒飲食強調以白肉代替紅肉

食譜範例.....

1. 御品鯛魚

材料(1人份)	數量	製備
鯛魚(小)	半片	斜切成2小片
蛋	1粒	去殼、打散、取一半
馬鈴薯、地瓜	150公克	去皮、切丁或小塊
綠花菜	50公克	切小朵、燙熟
蕃茄	半粒	切片或半月形
糙米飯	1/4碗	
生菜、松子	酌量	
調味料	油、黑胡椒、鹽、太白粉	

做法：

1. 將鯛魚抹上黑胡椒、鹽，再沾太白粉、蛋液，煎成金黃色。
2. 馬鈴薯及地瓜蒸熟。
3. 以生菜墊底，上面放鯛魚，鯛魚旁放馬鈴薯、地瓜、糙米飯，以蕃茄及綠花菜配色，馬鈴薯撒上少許鹽及松子即成。

2. 雞丁蔬菜濃湯

材料(1人份)	數量	製備
雞腿肉(去皮)	40公克	切丁
洋蔥	50公克	切絲
高麗菜	70公克	切絲
紅蘿蔔	20公克	切絲、泡水
山藥	50公克	切絲
洋菇(罐頭)	2粒	切薄片、沖水
芹菜	1根	切粒
高湯	酌量	
低脂牛奶	酌量	
調味料	鹽、味精、糖、胡椒粉、勾芡用地瓜粉：麵粉=1:1	

做法：

1. 高湯加洋蔥煮至熟軟，再加高麗菜、紅蘿蔔及山藥同煮，煮至菜全熟爛調味並勾芡，湯再滾時，投入雞丁及洋菇，雞丁熟即可熄火。
2. 加牛奶拌勻，撒上芹菜及胡椒粉即成。
3. 可依個人口味添加各種蔬菜，如南瓜、杏鮑菇...等。