

預防高血壓之得舒飲食

◎基隆長庚營養治療科營養師 吳詩音

高血壓會增加心臟病、糖尿病、中風等疾病的風險。初期高血壓並無明顯症狀，患者常常都要等到併發症出現，才知道自己是高血壓一族。除了藥物外，也建議病人控制體重、增加運動訓練、依循健康的飲食計畫（如得舒飲食）、與減少鈉的攝取，以達到積極控制血壓的效果。

得舒飲食是英文DASH diet的音譯，DASH則是Dietary Approach to Stop Hypertension的縮寫，也就是「以飲食來防治高血壓」。得舒飲食著重在高血壓病人應多攝取富含膳食纖維的蔬菜、水果、堅果與全穀類食物。蛋白質攝取建議選用家禽與魚肉等白肉。另外還建議多食用不飽和脂肪酸（魚類）、高鉀（肉類與深綠色的蔬果）、高鈣（奶類）與高鎂（奶類與蔬果）的飲

食。至於高膽固醇食物（例如紅肉）與含糖食物則是建議減量攝取。蛋白質在得舒飲食的比例約佔18%，並盡量減少總脂肪與飽和脂肪酸的食物。

近10年7篇有關得舒飲食與高血壓的研究，發現得舒飲食平均可降低收縮壓5.9 mmHg，舒張壓4.1 mmHg。權威學會強烈建議高血壓的病人，以得舒飲食可顯著改善收縮壓與舒張壓，有極高的證據等級。



● 得舒飲食建議飲食指南

一、選擇全穀雜糧類

1. 每天攝取至少 3 分之 2 以上的未精製、含麩皮的全穀雜糧類，取代精製的白飯、白麵條、白吐司。
2. 若無法適應全穀類的口感，可部分先以糙米、豆類或根莖類取代白米，待適應後再逐步減少白米的比例即可。

二、天天 5+5 蔬果：每天攝取 5 份蔬菜 (1 份 = 煮熟半碗) 及 5 份水果 (1 份 = 1 個拳頭大小 = 8 分滿的飯碗)

1. 多選含鉀豐富的蔬菜：莧菜、菠菜、空心菜、芹菜、大黃瓜、竹筍、香菇等。
2. 多選含鉀豐富的水果：芭樂、木瓜、哈密瓜、香瓜、奇異果、椪柑、香蕉等。
3. 若選擇 100% 果汁、則以新鮮蔬果汁，不添加精緻糖及不濾渣為佳。

三、選擇低脂乳：每天攝取 2 份低脂或脫脂乳品 (1 份 = 240c.c.)

1. 包含低脂或脫脂優格、起司、優酪乳、奶粉等。



2. 可搭配燕麥、麥片，作為早餐食用。
3. 可入菜，將低脂乳加入，可做玉米或蔬菜濃湯等；將起司加入，可做焗烤青花菜。
4. 飲用乳品有不適者：脹氣、腹瀉，可改用低乳糖或脫乳糖製品。

四、以白肉取代紅肉：每天攝取 5~8 份豆魚蛋肉類

1. 以豆製品及白肉 (魚、去皮的雞、鴨、鵝肉) 為主。
2. 減少紅肉 (豬、牛、羊肉) 及內臟類食用次數及頻率，以瘦肉為主，食用時，去除肥肉及外皮。
3. 一天不超過半個蛋 (每週 3 個蛋)。

五、吃堅果及用好油

1. 堅果類，每天攝取 1 份堅果種子類 (約 10 公克或 1 湯匙)。

2. 腰果、開心果、松子、核桃、芝麻等，可直接吃或入菜。
3. 先將要攝食的份量取出，避免一口接一口，而超出攝食的份量。
4. 選擇無過多調味的堅果，可防止攝食過多的鹽分及糖。
5. 烹調選用好油，每天攝取 3~5 份油脂 (1 份 = 1 茶匙)。
6. 烹飪時盡量不使用動物油脂，選用植物油如橄欖油、沙拉油、葵花油、芥花油等，依照不同烹調方式選擇適合用油。涼拌、低溫烹煮使用橄欖油；大火煎、炒使用沙拉油。
7. 多選清蒸、涼拌、川燙、紅燒、滷的烹飪方式，避免油炸食物，炒的菜餚每餐一兩道即可，減少烹調用油，也可減少每日油脂攝取量。

六、鹽每天攝取應在 6 公克以下
避免添加調味料，選擇新鮮

食材辛香料，適度鹽分烹調，清淡口感又健康。

● 結論

得舒飲食強調攝取多樣健康食物來降低血壓。特徵是多攝取水果、蔬菜、全穀類、豆類、堅果、魚類與奶製品；減少紅肉、甜食與酒精。但有些人不適合得舒飲食，例如腎臟疾病患者，不適合攝取高鉀的食物，因為得舒飲食中的肉類、堅果類、全穀類含磷量及蔬果類的含鉀量卻比較多。另外，血糖過高的人，需要注意攝取水果的份量；腸胃功能不佳者，可能較不適應全穀類，建議漸進增加全穀類攝取量。大量得舒飲食與高血壓的研究都證明飲食模式對於血壓有改善，因此對於高血壓患者，建議透過健康的生活方式，特別是採取「得舒飲食」，減少鈉的攝取，並搭配適度運動來改善血壓。🍏

