

結論：

得舒飲食強調多樣且健康的食物，有助於降低血壓。此飲食富含鉀、磷、鎂和鈣，並鼓勵大量攝取全穀雜糧、蔬果、乳製品與堅果。然而，若您有腎功能不佳、糖尿病、消化不良、乳糖不耐或堅果過敏等狀況，建議先諮詢醫師或營養師，以調整適合您的飲食計畫。

自我評量(選擇題)

- () 1. 得舒飲食 (DASH Diet) 主要是用來幫助控制哪一種慢性病？
A. 糖尿病 B. 高血脂 C. 高血壓 D. 以上皆是
- () 2. 以下何者是正確的得舒飲食？
A. 主食全穀雜糧類
B. 天天蔬果5+5，吃堅果用好油
C. 紅肉改白肉，多喝低脂乳
D. 以上皆是

參考資料：

1. 蔡杏君 (2013) · 得舒飲食減『壓』的好幫手! · 血管醫學防治季刊, 16(12), 24-26
2. 張惠真 (2012) · 認識得舒飲食 (DASH) · 臺中區農業改良場特刊, 111(5), 87-89
3. 吳詩音 (2023) · 預防高血壓之得舒飲食 · 長庚醫訊, 44(6), 30-32

制定日期：2025年8月 (第一版)

編碼：7640-單張-中文-055-01

0	0	昱翹
2	1	皓甯

請寫下您的問題：

得舒飲食預防高血壓



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

『得舒飲食』：

DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension, 即「停止高血壓的飲食型態」，為美國心臟學會認定降低血壓的治療方法。

得舒飲食 (DASH diet) 原則：



1. 選擇全穀雜糧類：每日三餐中兩餐選用未經精製、含麩皮的全穀類，如五穀雜糧、燕麥、糙米、綠豆、薏仁等，來取代精製澱粉，如：白飯、麵條、白吐司。
2. 新鮮蔬果5+5：一天5份蔬菜(1份=煮熟半碗)，每餐有2~3種蔬菜，儘量選擇各種顏色的蔬菜。一天5份水果(1份約女性拳頭大小)，可以選擇低升糖指數的水果。



血糖偏高或糖尿病患者可能需減少水果攝取份數，建議與營養師討論以調整攝取量與種類。

3. 紅肉改白肉：每天攝取5-8份豆魚蛋肉類，以植物性蛋白質(黃豆及其製品)及白肉(魚、不帶皮的家禽)為主，少吃紅肉(牛、羊、豬)及內臟類。
4. 選擇低脂乳品：每天1.5~2份的乳製品(1份=240ml低(脫)脂奶或2片低脂起司)，而乳糖不耐的人，可選擇無乳糖或低乳糖製品。
5. 吃堅果用好油：烹調時儘量不使用動物油脂，選用好的植物油，如橄欖油、芥花油、葵花籽油...等，並以少油的烹調方式，避免油炸、油煎。每天可吃1湯匙(約10g)堅果，直接吃、加在菜中或灑在飯上。

得舒飲食範例：

- ◆ 主食的部分：1/2碗五穀飯。
- ◆ 配菜的部分：盛裝在一個圓盤中，1/2盤以橄欖油炒綜合時蔬、1/4盤放上乾煎鮭魚撒上少許黑胡椒粉調味、剩下的1/4盤則是擺上1/2碗五穀飯。
- ◆ 早或午點心：一杯無糖優格加綜合水果丁(藍莓、奇異果、蘋果、香蕉)，再灑上一小匙堅果。

