



血管健康列車活動快報

- 血管醫學防治中心網站已掛載於彰基首頁-醫療中心選項中，歡迎各位同工點閱觀看。網址：
<http://www.cch.org.tw/VMPC/>

醫學健康專欄

低鈉、高鉀、鈣~完「鎂」降血壓飲食~

2012年第一名飲食:得舒飲食

◎文 江惠琴/營養部 營養師

給你按一個讚，是時下網路最流行的，我想在健康飲食方面，也應同步美國新聞與世界報導 (U.S. News & World Report) 評比 25 種不同的飲食計劃後，第一名由「得舒飲食」(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) 拔得頭籌，贏得 Best diet overall：2012 年整體性最佳飲食，另外也是健康飲食及糖尿病飲食之首選。

根據 1997 年美國大型高血壓試驗研究，全部受試者 459 位成年人，收縮壓均低於 160 mm-Hg，舒張壓介於 80-95mm-Hg，其中 133 位為高血壓患者，將 459 位成年人隨機分為三組：一組為傳統美國飲食、一組為富含蔬菜水果、另一組為富含蔬菜水果且低脂奶類及低飽和脂肪酸(得舒飲食)，經過八週的時間，研究發現：富含蔬菜水果組相較於傳統美國飲食組收縮壓及舒張壓平均降低 2.8 及 1.1 mm-Hg，更令人滿意的是得舒飲食分別降低 11.4 及 5.5 mm-Hg。2001 年，學者更結合低鈉和得舒飲食作為探討主軸，研究顯示鹽分攝取越低且結合得舒飲食組更能嚴格控制血壓。2003 年，美國國家衛生總署(National Institutes of Health, NIH)所屬的國家聯合委員會(Joint Nation Committee, JNC)第七次報告(JNC7)指出：高血壓的治療流程包含減重、採用 DASH 飲食計畫、減少鈉攝取、運動及適量飲酒等生活型態的調適分別可降低約 5-20、8-14、2-8、4-9 及 2-4 mm-Hg 之收縮壓。若是仍無法達到血壓控制標準，則建議配合降血壓藥物使用，預防心肌梗塞、心臟衰竭、中風及腎臟疾病等心血管疾病。根據國民健康局 2002 和 2007 年台灣地區居民高血壓標準盛行率由 20.5% 增加至 23%。所以台灣人在美食當前如何防治高血壓或是治療高血壓的風險，選擇健康飲食是刻不容緩的課題。

得舒飲食強調的是選擇富含蔬菜水果、低脂或脫脂牛奶和全穀類的低鈉飲食計畫，即是意味著高纖維、高鉀、高鈣、高鎂食物、豐富的不飽和脂肪酸、節制的飽和脂肪酸之食物選擇模式。得舒飲食的重要特色，將核果類納入此飲食計畫中，建議每

週 4-5 份核果種子類食物。

接下來本篇文章將以新版每日飲食指南為主軸，納入得舒飲食計畫的精髓，讓大家更能熟悉此 2012 年第一名飲食的特色。讓這些小技巧慢慢的變成你日常生活的一部分降血壓秘訣。

降血壓飲食輕鬆過生活:

- 1) **選擇全穀根莖類**：將薏仁、燕麥、紅豆、蕎麥、紫米等加入白米中一起烹煮，十穀飯、糙米飯取代白飯，或選擇全穀類饅頭、吐司、或根莖類地瓜、馬鈴薯、南瓜、玉米等取代 2/3 的主食量。
- 2) **天天 5+5 蔬果**：添加一份蔬菜在你的午餐或晚餐，將水果入菜或是當作點心一份蔬菜相當於煮熟 0.5 碗量，一份水果相當於一個網球大小。
- 3) **每天增加 2-3 份的低脂或脫脂奶類及其製品**：建議不敢喝牛奶的人，可以嘗試每天少量 30 ml 開始，意想不到的腸胃也會慢慢適應，或是選擇無乳糖低脂奶來達到鈣質攝取。
- 4) **以白肉取代紅肉**：限制肉類攝取量，每天不超過 6 兩，以豆製品、魚類、家禽等取代部分肉類，且蛋黃也不宜超過每週 2-3 顆。假如您是位肉食主義者，每餐請酌量從 1/3 量慢慢開始減少，響應校園週一無肉日也是個好方法。
- 5) **吃堅果用好油**：適量 4-5 份/週，一份相當於於一湯匙。花生、杏仁、開心果大約 10 粒，杏仁、芝麻拌入菜餚中，添增食物美味及鈣質，請注意堅果類依舊屬於油脂類，所以重質不重量，每次不宜超過建議量為佳；選擇植物油烹調，且減少食用皮、肥肉及內臟類等動物性脂肪。
- 6) **減少鹽分降血壓**：拒絕不必要調味料，選擇新鮮食材辛香料，適度鹽份烹調，清淡口感又健康。所有湯品盡量少喝，用餐時，不再額外添加調味料或沾醬。

請注意若有糖尿病的民眾，須注意含醣食物種類及份量或是腎臟病患者則須小心蛋白質及磷、鉀等，建議聽從醫師或營養師的意見。

得舒飲食的特色

| 六大類食物 | 選擇種類 | 飲食特色 | 預防疾病 |
|-------|-------------|------------|---------|
| 全穀根莖類 | 未精製化之天然食物 | 高膳食纖維 | 大腸直腸癌 |
| 豆魚肉蛋類 | 多選擇白肉取代紅肉 | 降低飽和脂肪及膽固醇 | 冠狀動脈心臟病 |
| 低脂乳品類 | 低脂或脫脂奶類及其製品 | 高鈣 | 骨質疏鬆症 |
| 蔬菜類 | 天天5+5蔬果 | 富含鉀、鎂、纖維 | 腦中風、糖尿病 |
| 水果類 | | | |
| 堅果種子類 | 適量4-5份/週 | 單元不飽和脂肪酸 | 冠狀動脈心臟病 |