

## 營養保健 | 高血壓患者理想飲食-得舒飲食法

【秘書室 蔡瓊滿營養師】



一提到高血壓患者的飲食，大部分人會想到限鈉飲食，但每位患者對鈉的敏感度不一，部分患者在限制飲食中鈉的攝取後，血壓可能得到改善，但是有的患者就不一定有這樣的效果。其實除了限鈉飲食外，高血壓患者更應該執行的是『得舒飲食原則』，確實執行對於血壓的控制更勝於限鈉飲食的效果。

得舒飲食原則(DASH Diet)是唯一正式納入美國最新高血壓教育計畫手冊，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原則有益健康。

得舒飲食強調攝食足夠的蔬菜、水果、低脂(或脫脂)奶，以維持足夠的鉀、鎂、鈣等離子的攝取，並盡量減少飲食中油脂量(特別是富含飽和脂肪酸的動物性油脂)，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，原先吃兩顆降血壓藥者可減為一顆，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。以下為得舒飲食五大原則：

1. 選擇全穀根莖類：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。
2. 增加新鮮蔬果攝取量：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)和水果(桃子、西瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、芭樂、香蕉)。若同時患有高血脂或糖尿病的患者，水果每日不要超過三份，其餘的水果以蔬菜替代。
3. 提高乳製品攝取量：每天攝取 2 份的低脂或脫脂乳品。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(魚肉、雞、鴨、鵝...等以家禽類為主的種類)取代紅肉(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。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。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。

