

高血壓與得舒飲食



什麼是「得舒飲食」？

得舒飲食是經國外臨床研究證實的降血壓全食物飲食法，藉由食用豐富的蔬菜、水果、低脂乳品，與減少紅肉(如：牛肉、豬肉)及含糖飲料等來維持血壓穩定。



得舒飲食怎麼吃？

1. 選擇蔬菜、水果和全穀根莖類。
2. 選擇低脂或脫脂乳品。
3. 蛋白質優先選擇魚類>雞肉>豆類；減少食用豬肉、牛肉。
4. 烹調選擇植物油，如：葵花油、沙拉油、橄欖油、玉米油…等，避免飽和脂肪，如：椰子油、棕櫚油。
5. 每天食用適量的堅果，如：腰果/榛果/杏仁果/夏威夷果，大約一個掌心大。
6. 減少高飽和脂肪酸的食物，如：甜點、奶油、肥肉、皮、油炸食品…等。
7. 減少含糖飲料，多喝白開水，每天8杯水(250c. c. /杯)。



每天可以吃的量是多少？



每日建議攝取量(份)-1600卡路里

全穀類	蔬菜類	水果類	低脂/脫脂牛乳、乳製品
6	3-4	4	2-3
瘦肉、家禽與魚類	堅果、種子與豆類	脂肪與油	甜食與額外糖分
3-6	3/週	2	0

持續這麼做，可以有什麼功效？

1. 控制血壓。藉由多吃蔬菜、水果、低脂食物的食物營養，增強血壓的控制。
2. 控制血糖。透過低升糖的食物，改善血糖問題。特別提醒：如為糖尿病友須控制水果的攝取量。
3. 保護心血管健康。藉由攝取高纖維的食物，可有效降低血中膽固醇，因此可幫助膽固醇的改善。



建議生活方式：

