

DASH『得舒飲食』 降血壓的好幫手

[發表醫師]:李昆雲 醫師(營養室)

[發布日期]:2011/1/17

有多久沒檢視過自己的血壓呢?當血壓測量的數值在 120/80mmHg 以下-恭喜你!你的血壓在正常範圍；若收縮壓在 120~139mmHg 或舒張壓在 80~89 mmHg 之間表示,血壓已經偏高,生活、飲食就要開始注意！血壓若高於 140/90mmHg,醫學上稱之為「高血壓」。高血壓是一個慢性病,促使心臟工作加重,因而引起其他疾病發生,如心肌梗塞、腦中風、腎病變。台灣五個成人中就有一個是高血壓,其實在血壓剛開始偏高時,可以藉由調整生活形態與飲食的介入改善血壓,減少其他疾病發生的風險。

通常聽到高血壓飲食,第一個印象是:沒味道、很難吃,且不易達成。傳統的降血壓生活形態及膳食療法,主要包括了:減重和低鈉飲食。一般而言,肥胖高血壓患者若能成功減重,且持續維持合適的體重,可以有效降低血壓;加上配合醫囑按時服藥,並搭配鹽份的控制,對於血壓控制有不錯的效果。

向大家介紹新的降血壓飲食-得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH),是利用改變生活飲食習慣達到停止高血壓的發生。

★以一天攝取熱量 2000 大卡成人為例:

- (1)均衡攝取六大類食物-五穀根莖類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類、奶類、油脂類。
- (2)以全穀類為主,例如:糙米,內含較多的纖維質及維生素 B 群。
- (3)多蔬菜,一天攝取 4-5 份蔬菜,約等於一斤的蔬菜,以新鮮蔬菜取代醃漬醬菜。
- (4)多水果,一天攝取 4-5 份水果,選擇新鮮的水果取代水果乾。
- (5)可以選擇低脂或脫脂乳品,牛奶或乳製品內含有豐富的鈣質以及維生素 B2。
- (6)攝取適量堅果、核果,因其成份內含豐富好的脂肪酸,所以適量攝取即可。
- (7)低飽和脂肪酸、低膽固醇的飲食,烹調用油以植物油取代動物性油脂。
- (8)維持理想體重。
- (9)搭配規律運動。

原理是利用上述食物中含有高鉀、高鈣、高鎂、高纖維,如果配合減少鈉的攝取,每日少於 6 公克鹽(相當於 2400 毫克鈉),再加上體重控制,可以達到降血壓的顯著效果。

如何開始 DASH 飲食呢?建議可以藉由每日飲食日誌，記錄吃東西的時間、種類、以及攝取量，並檢視日誌，逐漸增加蔬菜、水果的攝取。千萬忽略小蘇打、味精、雞粉、海鹽…等調味料，其中皆含有鈉的成份，所以外食族可以藉由「食品標示」，計算一日所攝入的鈉總量，是否已超過建議量；且避免選擇高鹽食物(例如：泡麵、運動飲料、洋芋片)，以利於控制鈉的攝取量。

就從現在開始-得舒新飲食，改變生活，擁抱健康人生！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。