

# 「得舒飲食」

黃堯卓營養師  
衛生署長者健康服務  
19-4-2013





# 「得舒飲食」

- ◆ 「得舒飲食」的原名是Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) eating plan
- ◆ 美國國家心肺和血液研究中心(U.S. National Heart, Lung, and Blood Institute)資料顯示，「得舒飲食」有助維持理想的血壓水平



# 「得舒飲食」特點

- ◆ 含高纖維素的食物  
(如:蔬菜、水果、乾豆、全穀物類)
- ◆ 含較低脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇  
(選擇瘦肉類、魚、家禽、乾豆類、果仁及低脂肪奶品類)
- ◆ 含少鈉質(鹽)、糖、添加糖分及含糖飲品
- ◆ 含豐富鉀、鎂、鈣及蛋白質

# 研究1

- ◆ 比較3種不同的飲食：
  - ◆ 美國傳統飲食模式
  - ◆ 美國傳統飲食模式及增加蔬菜水果
  - ◆ 「得舒飲食」
- ◆ 對象：成人 (27%患有高血壓)
- ◆ 時間：十一星期
- ◆ 鈉質：3,000毫克



# 研究1結果

- ◆ 增加蔬菜及水果的攝取及跟隨「得舒飲食」有助降低血壓
- ◆ 而「得舒飲食」對高血壓患者有更大效果

# 研究2



- ◆ 比較2種不同的飲食：
  - ◆ 美國傳統飲食模式
  - ◆ 「得舒飲食」
- ◆ 對象：前期及第一期高血壓
- ◆ 時間：六星期
- ◆ 鈉質：3,300毫克、2,300毫克及1,500毫克

# 研究2結果

- ◆ 減少鈉質攝取於不同的飲食計劃都有降低血壓的效果
- ◆ 「得舒飲食」配合每日攝取1,500毫克鈉質的效果更爲顯著
- ◆ 這對於前期及第一期高血壓患者同樣有幫助



# 兩個研究結果顯示 減少鹽分攝取的重要性



# 減少進食含高鈉質(鹽)的食物

- ◆ 每日食鹽量宜少於一茶匙
- ◆ 盡量在家用膳
- ◆ 多採用天然調味料
- ◆ 避免慣性使用餐桌鹽、醬油
- ◆ 減少進食高鹽分、加工醃製及罐頭食物



# 「得舒飲食」 (2,000 卡路里)



食物組別	每日分量	一份食物
穀物類	6-8	1 片麵包 ½ 杯飯
蔬菜類	4-5	1 杯生的葉菜 ½ 杯熟的蔬菜
水果類	4-5	1 個中型水果 ¼ 杯乾果
脫脂或低脂奶品類	2-3	1 杯奶或乳酪 1 ½ 安士芝士
瘦肉類、魚、家禽	≤6	1 安士熟肉、家禽及魚 1 隻蛋
乾豆類、種籽、果仁	每星期4-5	1/3 杯果仁 2 湯匙種籽 ½ 杯熟乾豆
脂肪及油	2-3	1 茶匙植物油 1 茶匙植物牛油
糖	每星期≤5	1 湯匙果漿

# 健康生活模式



- ◆ 應同時配合健康生活模式
  - ◆ 保持理想體重
  - ◆ 作適量的運動
  - ◆ 減少飲酒



# 「得舒飲食」對健康的幫助

- ◆ 有助降低血壓
- ◆ 有助降低低密度脂蛋白膽固醇  
(俗稱「壞」膽固醇)
- ◆ 減低患有心臟病的風險

# References

- ◆ National Heart, Lung, and Blood Institute <http://www.nhlbi.nih.gov/>
- ◆ In Brief: Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/dash\\_brief.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/dash_brief.pdf)
- ◆ Appel, Lawrence J; Moore, Thomas J; Obarzanek, Eva; Vollmer, William; Svetkey, Laura; Sacks, Frank; Bray, George; Vogt, Thomas et al. (1997-04-17). "A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure". *The New England Journal of Medicine* (Massachusetts Medical Society) 335 (16): 1117–1124.
- ◆ Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, Appel LJ, Bray GA, Harsha D, Obarzanek E, Conlin PR, Miller ER, Simons-Morton D, Karanja N, Lin PH, Aickin M, Most-Windhauser MM, Moore TJ, Proschan MA, Cutler JA. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *N Engl J Med* 2001;344:3-10.

多謝