

# 得舒飲食原則

## 何謂『得舒飲食』：

- ◆得舒飲食是唯一正式納入美國最新高血壓教育計畫手冊的一個降低血壓的飲食治療方法
- ◆與減鈉、減重、運動、節制飲酒，並列在生活療法中。

▶適用對象：高血壓新發病人、高血壓家族史的人、同時有高血脂與高血壓的心臟病人

▶不適用對象：腎功能不佳者、腸胃道功能障礙者、少數對堅果過敏者



## 得舒飲食五原則

### 一、選擇全穀根莖類

- 主食部分，至少三分之二以上選用未精製、含麩皮的全穀類或以根莖類取代精製過的白飯、白麵製品。
- 以地瓜粥、糙米飯、燕麥飯、紅豆飯、小麥土司、全麥饅頭等食物，取代白飯及白麵製品。

### 二、天天5+5蔬果

- 每天攝取5份以上蔬菜及5份以上水果，多選用含鉀豐富的蔬果種類。
- 含鉀豐富蔬菜：如莧菜、菠菜、空心菜、茼蒿、韭菜、青花菜、芹菜、香菇、金針菇、竹筍…等
- 含鉀豐富水果有桃子、香瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、芭樂、香蕉…等。

### 三、多喝低脂乳

- 每天攝取 2 杯（240c.c/杯）的低脂或脫脂乳品，可於三餐或點心時選用。
- 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。

### 四、紅肉換白肉

- 以豆製品（指黑豆、黃豆、毛豆及其製品）及去皮的白肉取代紅肉。
- 一天不要吃超過半個蛋。
- 白肉包含：魚肉、雞、鴨、鵝…等以家禽類為主的種類。
- 紅肉包含：豬、牛、羊肉等家畜類及內臟類。

### 五、吃堅果用好油

- 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。
- 菜餚中可添加核果類，例如生菜沙拉中加松子；飯上可灑些芝麻，選擇含核果種子的饅頭、土司。
- 烹調選用各式好油，如：橄欖油、芥花油、沙拉油、葵花油…等，搭配使用來取代奶油、豬油、椰子油、棕櫚油。
- 少吃油煎、油炸、含過多飽和脂肪的食物，例如炸雞、三層肉、豬油、奶油等；搭配使用川燙、涼拌、清蒸、紅燒、滷的烹調法。

### 其他小技巧

- 建議選擇低鹽或無添加鹽的調味料，例如醋、檸檬、蔥、薑、蒜、等取代醬油、味精等含鹽調味料，來增加風味。
- 儘量不吃加糖的甜食，甜點可考慮使用水果、天然的水果乾，或天然現榨的果汁。
- 少吃加工食品，天然的最好。