VIRTUS CARE
尚至醫療智健康

得舒飲食 DASH Diet

得舒餐單適用於所有成人，特別是高血壓患者，對於維持心臟健康有好處。

有美國衛生研究院證實，得舒飲食法可降低心臟病和中風的患病率，有助高血壓引起的心血管疾病減少15%，而中風則減少27%。得舒餐單的特點主要是低脂、低飽和脂肪、低膽固醇，目的是減少有壞的脂肪阻塞血管，同時亦增加某幾類營養素的攝取量，有效預防和控制高血壓。再加上含有高鎂、高鉀、高鈣質、蛋白質和纖維的食物組合，有助控制脂肪的吸收。

得舒飲食法可以預防高血壓，保護腎臟功能。至於未能將鉀質排出的重性腎衰竭患者，則應諮詢主診醫生有關得舒飲食法的意見。　得舒飲食也符合就預防骨質疏鬆症、癌症和糖尿病而提出的飲食建議。

得舒飲食原理：

- 高鎂：　鎂可以改善胰島素的敏感度，有效降低血糖
- 高鉀：　鉀是於細胞中含量最高的礦物質，有降低鈉離子的作用
- 高鈣：　有協助心臟和肌肉收縮以及血液凝固等作用
- 高膳食纖維：　阻隔單糖快速被血液吸收，改善胰島素抗性的問題
- 蛋白質：　幫助肌肉生長，提高免疫力
- 飽和脂肪酸：　如攝取過量，會增加內生性膽固醇，增加動脈硬化的機會
- 不飽和脂肪酸：　有降低飽和脂肪的作用，來源是種子或果仁、各種植物油

以蔬菜和水果為主要元素，其次是全穀類食品、魚類、家禽、果仁等。減少紅肉、添加糖飲品、甜食，特別是鹽份的攝取，對減重、降血壓有一定作用。從日常生活習慣開始著手、戒煙、恆常運動、健康飲食等，可預防高血壓。

尚至醫療集團
香港中環皇后大道中122號尚至醫療大樓5樓
電話：+852 3893 6300　傳真：+852 3893 6210　電郵：info@VirtusMedical.com　網址：www.VirtusMedical.com

得舒飲食特色：

食品類別	份量	原則	例子
乳製品和替代品	每日2-3份，每份為1杯奶 / 加鈣植物奶 / 乳酪 / 1.5安士芝士	低脂 / 脱脂奶及奶製品	脱脂奶、低脂芝士
果仁、種子和豆類	每週3-5份，每份為2湯匙種子 / 半杯煮熟的豆 / 1.5安士果仁	不加鹽 / 糖的非油炸果仁	核桃、芝麻、黃豆
油	每日2-3份，每份為1茶匙植物油	選用植物油 / 多採用少油烹調方法	橄欖油、芥花籽油
鹽、糖	每日的鹽不多於1茶匙	減少進食高糖、醃製食品及過鹹調味品	改用新鮮 / 乾香料、醋、檸檬汁
五穀類	每日6-8份，每份為1片麪包 / 半碗飯 / 1杯煮熟麥片	未經精製的全麥穀類	全麥包、糙米飯
蔬菜及瓜類	每日4-5份，每份為半碗菜	各種瓜類	雜菜沙律、薯仔、蕃薯
水果類	每日4-5份，每份為1個水果 / 1/4杯乾果	新鮮水果 / 沒有添加糖份的乾果	香蕉、火龍果、葡萄乾
魚、肉及家禽類	每日3-6份，每份為1両肉 / 1安士已煮熟瘦肉類	瘦肉類 / 家禽去皮去肥 / 蛋類去蛋黃 / 選擇含奧米加3脂肪的魚類	蒸魚、炒雞柳

以上飲食建議份量可供每日攝取1600-2000卡路里人士參考

關於鈉和鉀攝入的注意事項:

根據世衛組織指引，高鈉攝入量和鉀攝入量不足會引致高血壓，增加心臟病和中風的風險。
成人每天應攝取少於2000毫克鈉(少於1茶匙鹽) 和多於3500毫克鉀。

以下為含較多天然鉀的食物例子:

一個中型薯仔	926mg	1/4 杯杏桃	380mg	1/2 杯已熟腰豆	360mg
半杯新鮮蕃茄	210mg	一個中型蕃薯	540mg	1杯脱脂奶	380mg
1/3杯杏仁	310mg	3安士牛柳	210mg	一條中型香蕉	420mg
一杯乳酪	370mg	半杯已熟菠菜	290mg	一個中型蘋果	150mg
3安士鱈魚	200 -400mg	3安士豬柳	370mg	一個中型橙	237mg
2湯匙烤向日葵種子	124mg				

尚至醫療集團
香港中環皇后大道中122號尚至醫療大樓5樓
電話：+852 3893 6300　傳真：+852 3893 6210　電郵：info@VirtusMedical.com　網址：www.VirtusMedical.com