

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《64》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：石慧玲 顏麗紋

第六十四期《中華民國九十七年十一月十五日出版》

DASH 一下吧~



控制高血壓飲食法

在台灣，高血壓性疾病名列國人十大死因之一，根據衛生署調查，65歲以上的人中，每10個有5.7個有高血壓，且有越來越年輕化的趨勢。而10個高血壓患者中，只有5個願意吃藥控制，這5個當中，只有2.5個控制情況良好，由此可見高血壓對現代人健康的威脅。

許多人以為，高血壓不要吃太鹹即可，其實應要控制飲食，才能從根本改善。1997年美國大型高血壓防治計畫發展出【DASH飲食】(Dietary Approaches to Stop Hypertension)，可以有效控制血壓，對健康成人，也可以維持健康的心血管系統。研究結果顯示，不限制鈉含量的DASH飲食，降低血壓的作用與單一降血壓藥物的治療效果類似，如果能再加上鈉攝取量的限制，血壓控制的效果會更加明顯，對高血壓患者而言是一大福音。



DASH 飲食的特色

◎ 低脂、低飽和脂肪、低膽固醇：

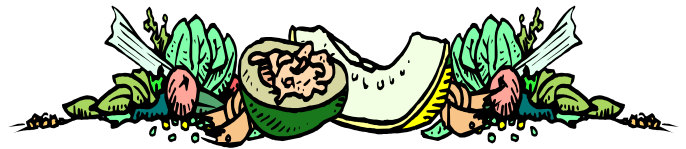
過多的脂肪與膽固醇堆積在血管內壁，造成血管的狹窄，導致「動脈粥狀硬化」，血壓隨之升高。減少動物性脂肪與膽固醇的攝取，有助於血壓控制。

◎ 高鈣、高鎂、高鉀：

人體血管壁的彈性依賴一定比例的鈣、鎂、鉀、鈉維持平衡。現代人飲食中鈉含量通常過高，而鈣、鎂、鉀，卻因為長期飲食精緻化與不均衡，常有缺乏的現象，容易造成血壓升高。當這些缺乏的元素補足與鈉競爭，在體內達到平衡，就有降低血壓的效果。

◎ 高纖維：

膳食纖維，可以與膽固醇結合，降低腸胃道的吸收，降低動脈硬化的發生。纖維可以增加飽足感，是控制體重的好幫手，有益於需要減重的高血壓患者。



什麼是 DASH 飲食？

DASH 飲食的三個主要原則是多蔬果、多乳品與堅果、少油脂。

落實這些原則的方法，增加蔬菜、水果和低脂乳製品的攝取，以及魚肉等白肉、堅果、乾豆、全穀類的份量，減少攝取紅肉類、甜食的次數。

建議飲食內容如下：

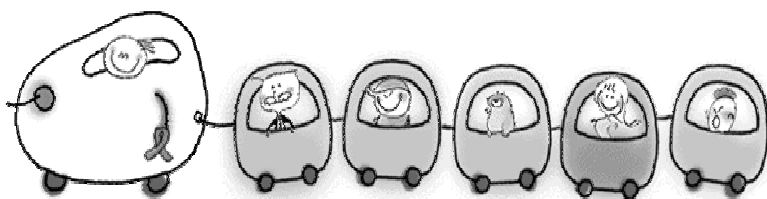
- 五穀根莖類：以全穀類(糙米、胚芽米、燕麥等)取代精緻醣類，例如以五穀飯取代白米飯、全麥土司取代白土司，可提供豐富的礦物質磷、鎂及纖維質。
- 蔬菜類：蔬菜可提供豐富的鎂、鉀及纖維質，每日至少 300 公克以上，深綠色蔬菜尤佳，。
- 水果類：選擇新鮮水果，洗淨後連皮、果肉一起吃，可提供豐富的鎂、鉀及纖維質，每日至少 2 份以上水果。
- 低脂或脫脂奶類：每日至少 1 杯以上，減少動物性脂肪的攝取，補充鈣質。
- 多選用低脂肉類：減少紅肉的攝取、避免肥肉和皮，多選擇瘦肉或魚等低脂肉，並盡量以蒸、煮、燙等少油的方式烹調，含豐富的鎂。
- 油脂類：選擇植物油，避免動物性油脂(如豬油)，且用量要限制。
- 堅果類：DASH 飲食的特色之一，強調適量的堅果攝取。

堅果中的脂肪酸主要是「單元不飽和脂肪酸」，另外含有豐富的鎂和鉀。堅果類泛指花生、瓜子、核桃、芝麻、腰果..等，它可以取代烹調用油使用。選擇上以未經油炸、油炒為佳，裹上蜜汁的會增加不必要的熱量，較不建議食用。

建議：每週攝取 4~5 份，每一份大約是 10 顆花生或 5 顆腰果，可以取代一茶匙（5 cc）烹調用油，或一湯匙（15 cc）低脂美奶滋。

►甜點：每週不超過 5 份

添加如砂糖、果糖、果醬的甜點多為空熱量食物，應盡量減少，另有些甜食富含油脂（如糕餅類），更應避免。



DASH 飲食外，控制血壓的其他建議

想要妥善的控制血壓，除了以 DASH 飲食為範本來控制，理想體重的維持與運動習慣的養成，也是很重要的控制目標。

許多研究報告顯示，體重過重(BMI>24)的人，若能減少目前體重的 5%，對許多慢性疾病皆有改善的效果。也就是說，一位目前體重 90 公斤的人，若能先以減少 4.5 公斤為目標進行減重，其血壓、血糖、血脂肪的控制，都會有明顯的改善。另外，規律的運動可以增加心肺功能、提高基礎代謝率，對於控制血壓也有助益。

結語

以往的高血壓飲食通常只強調降低鹽分攝取，但新的 DASH 飲食讓我們知道，除了低鹽以外，前述的飲食原則對控制血壓有更大的幫助，其效果甚至可以媲美降血壓藥物。雖然血壓高通常不會造成身體的不適，也不會有立即性的生命危險，但是若是沒有加以控制，容易造成心臟、血管及腎臟的負擔，長期下來，會產生更嚴重的併發症。因此，應該定期注意自己的血壓，若是發現血壓偏高，應該調整飲食行為，並且就醫治療，才能確保身體健康。



一天食譜範例

餐別	菜名	材料	重量	材料	重量
早餐	苜蓿芽春捲	春捲皮 苜蓿芽 葡萄乾	1 張 10 克 約 7 顆	美生菜 美乃滋 杏仁	30 克 1 茶匙 4 顆
	麥片牛奶	低脂奶	1 杯(240cc)	麥片	30 克
午餐	五穀飯			五穀米	7 分滿
	檸檬蒸鱸魚	鱸魚	75 克	檸檬切片	3 片
	小黃瓜炒杏鮑菇	小黃瓜 杏鮑菇	55 克 30 克	油	1 茶匙
	涼拌西芹	西洋芹 紅蘿蔔絲	60 克 10 克	腰果	約 7 顆
	炒青菜	炒菠菜	100 克	油	1 茶匙
	當歸雞湯	去皮雞腿肉	30 克	當歸 黃耆	適量 適量
	水果			香蕉	1 根
晚餐	胚芽飯	胚芽米	7 分滿		
	四季豆肉捲	里肌肉 四季豆	35 克 10 克		
	咖哩花椰菜	白花菜 青花菜	40 克 40 克	咖哩粉 油	適量 1 茶匙
	絲瓜燴蝦仁	絲瓜 蝦仁	100 克 15 克	枸杞 油	適量 1 茶匙
	麻醬拌菠菜	菠菜	100 克	芝麻醬	1 茶匙
	蘿蔔湯	白蘿蔔	20 克	香菜	少許
	水果	葡萄	10 顆	柳丁	1 個
晚點	牛奶	低脂乳	1 杯(240c.c)		