

# 高血壓飲食 (得舒 DASH 飲食)



阮綜合醫院  
阮綜合醫療社團法人  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

## ◆ 目的

使用高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、  
豐富不飽和脂肪酸、限制飽和脂肪酸  
的飲食，以達到降血壓的目的

## ◆ 適用對象

高血壓患者

## ◆ 飲食原則



### 1. 選擇全穀雜糧類

- 每天主食盡量選用未精製全穀類取代精製白米

### 2. 天天 5+5 蔬果

- 每天攝取 5 份深綠色的蔬菜、5 份水果
- 高鉀蔬果：菠菜、空心菜、香蕉、桃子... 等
- 若選擇新鮮果汁，則不額外添加精製糖

### 3. 選擇低脂奶

- 低脂奶每天以不超過 2 份為限
- 可搭配燕麥、麥片，作為早餐食用
- 飲用乳品有不適者：脹氣、腹瀉，可改用低乳糖或無乳糖製品

#### 4. 紅肉改白肉

- 建議多以植物性蛋白質替代動物性蛋白質，如黃豆製品
- 動物性食品以不帶皮家禽(雞)、魚肉為主

#### 5. 吃堅果、用好油

- 每天綜合堅果 1 小把，如：腰果、開心果、核桃、芝麻... 等
- 依照不同烹調方式選擇適合用油：
  - a. 涼拌、低溫：使用橄欖油
  - b. 大火煎、炒：使用沙拉油
- 搭配清蒸、涼拌、川燙，可減少烹調用油，也可減少每日  
油脂攝取量