

DASH飲食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 鼓勵攝取大量新鮮蔬菜、水果，攝取富含鉀、鈣、鎂的食物，幫助控制血壓及減少心血管疾病風險。血壓控制、預防心臟病疾病、中風、糖尿病等。

一、飲食原則

全穀雜糧類6-8份

選擇原型態食物，取代白米、麵條、麵包，如：五穀米、燕麥、蕎麥、藜麥、地瓜、紅豆、綠豆、全麥麵包等。

蔬菜攝取4-5份

每份為可食生重100公克或熟重約半碗，種類、顏色多元，若選購冷凍蔬菜，避免額外添加油脂和過度調味。

水果攝取4~5份

約裁切盛裝1碗或如附表所述，種類、顏色多樣化，若有糖尿病或血糖異常，建議限量2份/日。

攝取低脂乳品2-3份

低脂鮮奶、低脂起司片、無糖優格、乳酪等。※起酥片、鮮奶油為高油食品，非乳製品！

堅果種子4-5份

核桃、腰果、葵花子、杏仁、芝麻、奇亞籽、亞麻籽、開心果等。
※堅果類每份約1-2湯匙，需酌量攝取，避免攝取過多熱量。

瘦肉、家禽、海鮮類≤6份

避免過多飽和脂肪攝取，選用雞胸肉、去皮雞腿、魚類、蝦、花枝、鮭魚、鯖魚、鯖魚、毛豆、豆腐、豆干、豆包、豆漿等，減少紅肉攝取。

甜食攝取<5次/週

甜食每份約含糖(糖)15公克，建議以水果、乳製品、無糖或低糖食物取代。

脂肪和油脂2-3份

選擇好的油脂來源及適合的烹飪方式，避免高溫烹調。植富含單元不飽和脂肪酸(Omega-9)，如橄欖油、苦茶油、酪梨油；富含多元不飽和脂肪酸(Omega-6)，如：葡萄籽油、葵花油、大豆油、花生油；**Omega-3含量較高的物油**，如：亞麻仁油。

1. 水果及蔬菜富含鉀，易溶於水，應避免長時間將食材浸泡於水中，並建議蔬果先清洗，再切割處理，烹調時不宜使用大量的水，且應保留少許湯汁，減少飲食製備中鉀離子流失。
2. 市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，調味鹽可改用低鈉鹽、薄鹽及無鹽醬油。**腎功能不全者，不使用低鈉鹽**，請諮詢醫師或營養師。
3. **以下情況不適合採用得舒飲食**，請諮詢醫師或營養師。
 - (1)血鉀高於5.0毫克當量/公升。
 - (2)某些腎衰竭或腎上腺功能不全者。
 - (3)已服用某些易使血鉀高的藥物時，如：Spironolactone, Triamterene等。
 - (4)口服鉀離子補充劑。
 - (5)腎衰竭或透析治療。
4. 烹調方式選用煮、燙、滷、烘烤，減少油煎、油炸或過多調味品。
5. 仔細閱讀食品標示，幫助外食選購技巧。
6. 適度限制鈉攝取量，每日≤2300毫克。
7. 不喝久燉的濃湯、不拌菜汁、肉汁。

二、含鉀食物對照表

食物類別	200~299毫克/份	≥300毫克/份
蔬菜類	秋葵、珍珠苦瓜、白苦瓜、糯米椒(青龍辣椒)、甜椒、大番茄、茭白筍、蘆筍、茄子、舞菇、香菇、杏鮑菇、花椰菜	竹筍、芹菜、萵菜、猴頭菇、奶油萵苣、珊瑚菇、芥菜、洋菇、蠔菇、柳松菇、鴻喜菇、乾裙帶菜、龍葵(黑珠仔菜)、山蘇菜、牛蒡、銀耳、茼蒿、金針菇、甘藷葉、綠櫛瓜、菠菜、紫菜
水果類	柳橙(130g)、文旦(175g)、榴槤(45g)、西瓜(紅肉)、釋迦(60g)、李子(紅皮紅肉,150g)、土芭樂(155g)、龍眼(90g)、白柚(165g)、蟠桃(135g)、金黃奇異果(105g)、香蕉(70g)、菠蘿蜜(60g)、紅龍果(110g)、蜜棗(130g)、枇杷(155g)、楊桃(170g)、木瓜(150g)	草莓(160g)、奇異果(105g)、水蜜桃(145g)、新疆哈密瓜(245g)、胭脂梅(175g)、網紋洋香瓜(162g)、光皮洋香瓜(205g)、小番茄(190g)、*美濃瓜(165g)、*嘉玉甜瓜(140g)、*可可椰子汁(345g)
全穀雜糧類		甘藷、山藥、芋頭、皇帝豆、南瓜、糙薏仁、紅藜麥
豆魚蛋肉類	大部分海鮮、魚貝禽、畜肉類	魚干、鵝肝等

食物類別	200~299毫克/份	≥300毫克/份
油脂與堅果種子類		酪梨
乳品類		強化纖維奶粉、強化營養奶粉
其他		蔬果汁、高湯、燉湯、加工調理食品、即溶咖啡、各式沖泡飲品(穀類、巧克力)、果乾、番茄醬、藥膳湯、低鈉鹽、洋芋片、梅干菜、黑巧克力
※ 除水果類註記每份重量，其餘類別皆以可食重量100公克計。		

參考資料：

- 1.UK HealthCare Gill Heart Institute, DASH diet
2. 食品營養成分資料庫(2023年)
3. 行政院衛生署 臨床營養工作手冊(2006年)

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權人非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

19.8x21cm 2025.04印製 2025.02修訂 HA-3-0007(2)

得舒飲食 (高血壓飲食)

