

學習單 5 活力健康飲食新主張 班級:\_\_\_\_\_座號:\_\_\_\_\_姓名:\_\_\_\_\_序號:\_\_\_\_\_

# 1. 得舒飲食: Dietary Approaches to Stop Hypertension (停止高血壓的飲食方法)

一、得舒飲食(DASH) 是美國國家衛生研究院的一項研究, 是很\_\_\_\_\_的飲食法, 並未嚴格限制食物, 也不強調熱量或營養素的控制, 而是建議民眾在飲食上要懂得「趨吉避凶」, 選擇富含\_\_\_\_\_離子、\_\_\_\_\_離子、\_\_\_\_\_離子等有助調控血壓的營養素食物, 並且減少\_\_\_\_\_離子、\_\_\_\_\_及額外添加\_\_\_\_\_的食物, 就能達到降\_\_\_\_\_、降\_\_\_\_\_、減低心血管疾病風險與維持\_\_\_\_\_的健康。

## 二、得舒飲食的五項原則:

1. 選擇\_\_\_\_\_ : 每日至少有\_\_\_\_\_餐選擇未精製的全穀類。
2. 天天\_\_\_\_\_與\_\_\_\_\_ : 盡量多食用富含鉀的蔬果。
3. 多喝低脂奶: 每天攝取\_\_\_\_\_份低脂奶或低脂乳品。
4. \_\_\_\_\_肉取代\_\_\_\_\_肉: 以魚、雞、鴨、鵝等去皮白肉, 取代豬、牛、羊等紅肉。
5. 吃\_\_\_\_\_果、用\_\_\_\_\_油 : 減少食用\_\_\_\_\_油、改用核果、芝麻或植物油。

### 三、得舒飲食的三大功效

1. 降\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_會增高血壓，得舒飲食大量攝取\_\_\_\_\_，攝取的\_\_\_\_\_比一般飲食低；施行八周的得舒飲食效果等同於一顆降血壓藥物。
2. 降\_\_\_\_\_：得舒飲食可降低\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_，可舒緩\_\_\_\_\_。
3. 防\_\_\_\_\_：得舒飲食中有較高的\_\_\_\_\_，預防和延緩骨質疏鬆具有不錯的效果。

### 四、得舒飲食注意事項：

1. 腎臟病患不宜：腎臟病後期患者不可攝取高\_\_\_\_\_、高\_\_\_\_\_的食物；得舒飲食中\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_類與\_\_\_\_\_類的含磷量高、蔬果\_\_\_\_\_，不建議腎臟病患者食用。
2. 糖尿病患需注意：得舒飲食中攝取大量的水果，糖尿病患者必須特別注意\_\_\_\_\_攝取是否超標，以免血糖濃度過高。
3. \_\_\_\_\_功能障礙者：腸胃道相關疾病的患者，如有吸收不良、胃潰瘍、不適應全穀類飲食者，應循序漸進不宜一次攝取過多。