

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。

一、歐尼斯飲食：

一、歐尼斯飲食是由美國的狄恩歐尼斯醫生所創，美國前總統_____在心臟手術後，採用此飲食方式大幅改善了_____狀況。

二、歐尼斯飲食特色：非常低脂、極度高纖

1. 低_____：攝取的脂肪熱量必須控制在總熱量的_____左右，三餐的選擇要降低任何「看得見」的脂肪與「看不見」的脂肪，選用低脂或無脂的乳製品。

肉類：只能選魚肉或雞肉等_____肉，牛、豬、羊等_____肉則不適合。

烹調：使用_____、烤或乾煎，捨棄油煎或炒炸等。

2. 高_____：一般人每天建議纖維質攝取量為20~30公克，而歐尼斯飲食則建議至少_____公克。除了_____主食外，建議多攝取_____與_____，蔬果的攝取量需達到每日_____至_____份。

高纖飲食可增加飽足感，也能減少_____的吸收，降低心血管疾病的發生機率，以及減緩進食後_____上升的速度等。

三、歐尼斯飲食的缺點：嚴格限制食物中_____的攝取量，導致食物的選擇有限，餐點較平淡無味，也因實行困難，人們較易放棄。

四、歐尼斯飲食的注意事項：

此飲食方式將脂肪熱量的攝取減低至總熱量的一成，因此會攝取較多的_____與_____熱量來源。糖尿病患不適宜攝取過多的_____，而腎臟病患則不適合_____飲食，以上兩者必須特別留意飲食。

C. 梅約診所飲食

一、梅約診所飲食特色：

1. 選_____食物：多食用_____、_____等低熱量食物，可以吃的多，熱量卻較少。
2. 多元攝取不設限：沒有限制食用某類型食物，盡可能攝取適量、多元的營養素及熱量，整體的熱量變少，但攝取的營養仍應充分、均衡，配合每天的_____，達到健康狀態。

二、梅約診所飲食兩階段：

1. 第一階段為持續兩週的減重階段「Lose it」：

多吃蔬果：早餐需大量攝取_____、水果、_____，可將_____當成零食享用，且_____計算熱量，但禁食_____以外的零食與糖份，同時避免食用過多的_____與_____。

2. 第二階段為之後的保持階段「Live it」：

應用第一階段的飲食方法，不過可以偶爾破戒。_____計算每日攝取的熱量，尤其需計算_____與_____的熱量，每天運動量應超過_____分鐘。

三、梅約診所飲食注意事項：

1. 第一周可嘗試以_____為主食，改善體內肥胖荷爾蒙。仍需攝取全穀類，如不吃飯只吃蔬果，反而會讓身體荷爾蒙異常，出現不適症狀。
2. 動、植物性蛋白質都要吃：建議動物性與植物性蛋白質攝取比例為_____：_____。植物性蛋白的來源多元，如：豆類、菇類、藻類等，最好別選加工製品。
3. 外食族建議自行準備蔬果，中午用餐就自己「加菜」，盡量回家吃晚餐，_____取代主食，或盡量清淡，但千萬不要禁食。

D. 地中海飲食

地中海周邊國家居民，平時多攝取新鮮_____、低脂_____類等，因此較少出現_____與_____。

一、地中海飲食有四大特色：

1. 多_____少_____：以低脂肪的魚貝海鮮和豆類取代紅肉、加工食品。
2. 優質_____：烹調多採用_____油，橄欖油因含_____脂肪酸和_____，可提高好的膽固醇，減少動脈硬化。
3. 新鮮食材：新鮮蔬果如番茄、甜椒、蒜頭、洋蔥和堅果等都是抗癌食物；佐料香草植物如羅勒、迷迭香等也具有抗氧化功用，抑制_____。
4. 搭配_____：用餐時適度搭配飲用紅酒，能預防動脈硬化，但飲用過多有害無益。

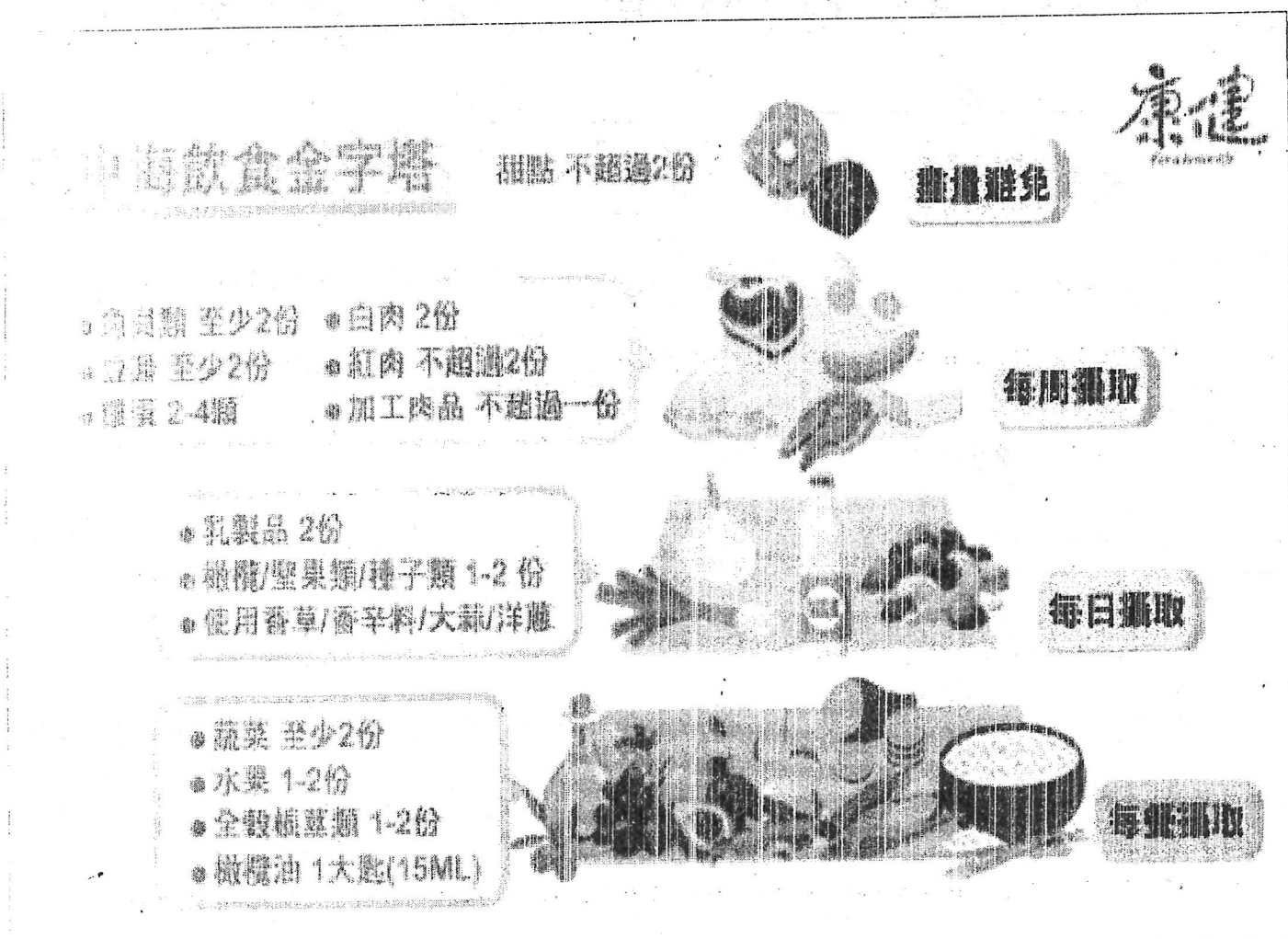
二、地中海飲食的功效：

1. 有效降低_____風險，預防_____與_____。
2. 具有_____作用：地中海飲食大量攝取魚類、蔬菜，富含_____與_____。
3. _____：研究顯示，70歲的年長者若採用地中海飲食，壽命平均比實用大量_____類產品者更長，推估多活2至3年，8年後仍健在的比率增加20%。世界衛生組織曾公開推薦地中海飲食，可促進健康、延年益壽，使人充滿活力。

三、地中海飲食注意事項：

1. 腎臟病患：食用蔬果時，要多注意_____離子含量。
2. 癌症病患：建議癌症病患或虛弱者，可先汆燙後再涼拌。

三、地中海飲食金字塔：



1. 金字塔的頂端是高____高____的甜點，應該盡量避免或少量攝取。

2. 每週則應廣泛攝取各類動、植物，一份肉類約以半個手掌為基準計算，豆類1份相當於傳統豆腐 2 格、盒裝嫩豆腐半盒。

3. 每天應攝取乳製品____份，一份為____CC，堅果類的一日建議攝取量為____湯匙。

4. 每餐應攝取蔬菜____份、水果____份、全穀根莖類____~____份、橄欖油 1 大匙。

水果 2/3 碗作為一份，一份煮熟的蔬菜也約是 2/3 碗的量。

地中海飲食每週可適量飲用紅酒，女性每天____杯、男性每天____杯，一杯紅酒是____毫升。如果想要替換成台灣版飲品，其實茶或咖啡也可行，雖是不同種的多酚類化合物，

但同樣能獲取多酚物質的____好處。