

## DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension Trial)飲食

### 一、DASH 飲食對降血壓的成效

美國醫界從 1994 年到 1996 年間，設計了一個大型、跨醫學中心的研究，以了解綜合性的飲食控制對於高血壓的防治效果。

研究中共有 459 人參與「高血壓防治飲食對策」研究計畫(Dietary Approaches to Stop Hypertension Trial, 簡稱為 DASH Trial)，研究中要求參與者將日常飲食改為實驗所要求的飲食(簡稱為 DASH 飲食)，採用實驗飲食組，確實可達到降低血壓的成效。

### 二、DASH飲食一日的建議攝取量

食物類別	每日份數	每份舉例
全穀類	7~8	½碗飯或 1 片薄吐司
蔬菜	4~5	1 盤空心菜，半碗煮熟青菜。
水果	4~5	1 盤空心菜，半碗煮熟青菜。
低脂或脫脂乳製品	2~3	1 杯牛奶(240C.C)
肉類	≤2	90 公克魚肉或瘦肉
堅果, 豆類或油脂類	1~2	2 湯匙葵瓜子

### 三、飲食的重點

1. 每日飲食中多選用全穀類、脫脂奶及其製品、白肉、豆類及其製品、核果類、蔬果類、水果類，並減少紅肉及精緻油脂的使用量，多選用全穀類、蔬果類及奶類以攝取豐富的鈣、鉀、磷、鎂等礦物質。
2. 每日攝取1~2杯脫脂奶。
3. 主食的白米飯改用全穀飯、雜糧飯。
4. 每日攝取7~8份的蔬菜及水果類。
5. 以白肉、豆類取代紅肉。
6. 以核果類取代一半以上的烹調用油。
7. 烹調用油選用芥花油、花生油、橄欖油等健康油。

#### 四、1800大卡一日飲食範例

### 早餐

#### 1. 全麥麵包起司三明治

(雜糧吐司1又1/2片、低脂起司1片)

#### 2. 陽光匙沙拉

(蘿蔓一顆、玉米1大匙、小蕃茄少許、松子1小匙、原味優酪乳少許)

#### 3. 芝麻牛奶1杯

(脫脂鮮奶1杯、芝麻粉1大匙)

### 午餐

#### 1. 海鮮蔬菜家常湯麵

(麵條(乾)80公克、魚片15公克、海參100公克、蝦仁30公克、木耳50公克、青菜少許、麻油10公克、清水適量)

#### 2. 滷海帶、豆乾

(海帶50公克、豆乾1片)

### 午點

#### 蔬果汁

(新鮮蔬菜1碗、柳丁1個、鳳梨少許)

### 晚餐

#### 1. 全穀飯1碗

#### 2. 泡菜1小碟

#### 3. 烤味增魚(小)半片

#### 4. 素炒彩椒1小碟

#### 5. 奇異果1個