

降血壓的另一種選擇-得舒飲食

陳玉華 營養師

罹患高血壓的人通常不自覺，在民國104年國人十大死因中，高血壓排名第八，而可能和高血壓有相關的疾病包括：心臟疾病、腦血管疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變，因此高血壓可以說是隱形的殺手。（註：十大死因依序為：(1)惡性腫瘤 (2)心臟疾病 (3)腦血管疾病 (4)肺炎 (5)糖尿病 (6)事故傷害 (7)慢性下呼吸道疾病 (8)高血壓性疾病 (9)腎炎、腎病症候群及腎病變 (10)慢性肝病及肝硬化)

根據統計，有高達 50% 的高血壓是因飲食所造成的，也就是說，有 5 成的高血壓病患都是「病從口入」，因此，想要預防高血壓，不得不檢視自己的飲食習慣，以免高血壓上身。高血壓的盛行率增高，也跟國人飲食高食鹽、高油脂、高熱量、低鉀、低鎂、低鈣等習慣脫不了關係，加上工作壓力大，缺乏運動的生活型態，導致體重過重等問題，都是讓高血壓產生的重要因素。

飲食中的食鹽攝取量和高血壓關係密切，2015 年高血壓治療指引，將高血壓患者每日攝取食鹽含量調整為 5~10 公克，5~10 公克的食鹽約為 2000~4000 毫克的鈉，若每日減少 6 公克的鹽，可以讓收縮壓減少 10 毫米汞柱，還可減少 30% 心肌梗塞、40% 腦中風的死亡率，對於正在服用高血壓藥劑的人來說，更可減少 1 顆藥的劑量。但要注意的是，鹽分攝取不足，可能會造成血鈉過低、意識障礙，因此，鹽分攝取過與不及都不好。

除了控制鹽分攝取之外，根據美國國家衛生院發表的研究，建議高血壓患者可以嘗試採用「DASH（得舒飲食）」且同時減鈉、減重，其降血壓的效果會更好。

得舒飲食原理：

1. 高鉀：鉀為細胞內含量最高的礦物質，它有拮抗鈉離子，改變對鹽敏感作用，於蔬果、奶類含量豐富。
2. 高鎂：豐富的鎂，能改善胰島素敏感度。蔬菜、水果為主要來源之一，含麩皮及胚芽的全穀類（如：糙米、燕麥、麥片、蕎麥）含量也高。
3. 高鈣：鈣質豐富食物，主要以低脂奶或脫脂奶類，其次如：豆乾、深綠色蔬菜、海菜類、帶骨小魚，其鈣質含量也很豐富。
4. 高膳食纖維：可阻斷單糖快速吸收進入血液循環中，改善胰島素抗性的體質；纖維豐富食物包括：蔬菜、水果、全穀類、根莖類（如：蘿蔔、菜心、芋頭）。
5. 飽和脂肪酸節制：飽和脂肪酸攝取過多，會提高內生性膽固醇，促進動脈

硬化；在食物選擇上，奶類選用低脂或脫脂奶，內臟類食品降低食用次數及頻率，肥肉、豬油少攝食。

6. 不飽和脂肪酸豐富：可拮抗飽和性脂肪作用，主要來源為種子/核果(像是芝麻、杏仁、松子等)及各種植物油(像是沙拉油、葵花油、麻油、菜子油、橄欖油)。

得舒飲食特色：

1. 選擇全穀根莖類：至少三分之二以上的全穀類。
 - (1)選用未精製、含麩皮的全穀類或根莖類，取代精製過的白飯、白麵製品。
 - (2)若無法適應全穀類的口感，可部分先以全穀米、豆類或根莖類取代白米，待適應後再逐步減少白米的比例即可。
2. 天天 5+5 蔬果：每天攝取 5 份蔬菜、5 份水果。
 - (1)深綠色的蔬菜，每天不可少。
 - (2)含鉀豐富蔬菜：芹菜、菠菜、香菇、空心菜... 等。
 - (3)含鉀豐富水果：哈密瓜、香瓜、桃子、香蕉... 等。
 - (4)若選擇 100%果汁、新鮮蔬果汁，則不額外添加精緻糖為佳。
3. 選擇低脂奶：每天攝取 2 份低脂奶或脫脂奶。
 - (1)屬於低脂奶或脫脂奶食品：包含低脂或脫脂優格、起司、優酪乳、奶粉... 等。
 - (2)可於三餐或點心食用。
 - (3)可搭配燕麥、麥片，作為早餐食用。
 - (4)可入菜，將低脂奶加入，可做玉米濃湯、蔬菜濃湯；將起司加入，可做焗烤青花菜。
 - (5)飲用乳品有不適者：脹氣、腹瀉，可改用低乳糖或脫乳糖製品。
4. 紅肉改白肉：
 - (1)屬白肉者：豆製品、不帶皮家禽(像是：雞、鴨、鵝)、魚肉為主，平均分配，多使用植物蛋白更佳。
 - (2)屬紅肉者：家畜(像是：豬、牛、羊)、內臟類，減少食用次數及頻率，以攝食瘦肉為主，食用時，能去除肥肉及外皮。
5. 吃堅果 用好油：每天 1 份(約 10 克，不含殼重)。
 - (1)堅果類：腰果、開心果、松子、核桃、芝麻... 等，可直接吃或入菜。
 - (2)可於三餐或點心食用，但必須先將要攝食的份量拿出，避免一口接一口，而超出攝食的份量。
 - (3)盡量選擇無過多調味的堅果，可防止攝食過多的鹽分及糖。
 - (4)烹調選用好油：橄欖油、沙拉油、葵花子油、芥花油... 等，依照不同烹調方式選擇適合用油。涼拌、低溫烹煮使用橄欖油，大火煎、炒使用沙拉油。
 - (5)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。

衛生署委託中研院生物醫學研究所主持國民營養改善計畫，透過董氏基金會公佈「台灣版」得舒飲食配方：

「台灣版」得舒飲食料理技巧	
全穀根莖類	1/3白米加2/3的全穀米、豆類或根莖類
蔬果	可做菜飯；水果入菜；不加糖榨果汁；天然果乾；以蔬果汁加入牛奶代替甜品和加糖飲料
低脂乳	將低脂奶加入燕麥或麥片煮粥；低脂優酪乳加水果或現榨果汁加脫脂奶粉；選用低脂起司
紅肉換白肉	以豆製品及去皮的白肉取代紅肉；一天不超過半個蛋；選擇魚肉及雞、鴨、鵝等家禽類
堅果	炒熟的黑、白芝麻加在菜餚、沙拉或灑在飯上；選擇核果麵包或饅頭；芝麻粉或花生粉拌入牛奶
用油	多採用爇燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹調法
資料來源：中研院生物醫學研究所、董氏基金會 製表：記者謝文華	

利用得舒飲食料理技巧，增加全穀、蔬菜、水果量以達高纖，並利用低油烹調方式以白肉取代紅肉外，同時利用水果及堅果入菜的技巧，可以更了解得舒飲食的高纖、低油、高鈣、高鉀、高鎂原則，簡單且輕鬆的將得舒飲食落實於生活中，並達到控制血壓效果。

資料來源：董氏基金會中央研究院週報第 1248 期(潘文涵 研究員)

台灣營養學會營養新知知識庫、董氏基金會-得舒飲食