

## 降高血压饮食计划

### DASH Eating Plan

DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) 代表降高血压饮食。这个饮食计划的主要目标是预防和控制高血压，以及降低心脏病和中风的风险。该指引所根据的研究报告是由美国心脏，肺科，和血液协会 (NHLBI) 提供赞助的。如果你曾经被诊断出有肾病，必须咨询你的家庭医生或注册营养师在你的饮食中额外的限制。

DASH 饮食计划包含：

- 大量的水果，蔬菜，和脱脂或低脂乳製品
- 丰富的全穀类，鱼，家禽，豆，瓜子，果仁，和植物油
- 丰富的钾 (potassium)，钙 (calcium)，镁 (magnesium)，纤维，和蛋白质
- 低饱和脂肪 (saturated fat) 和反式脂肪 (trans fat)
- 低钠 (sodium)
- 限制红肉，甜食，糖，和含糖饮料

钠的摄取量每天不应该超过 2300mg 毫克（大约一茶匙盐），最好少於 1500mg 毫克（特别是 50 岁以上，有高血压，糖尿病或慢性肾病的人）。我们摄取的钠大多数来源於加工或方便食品，所以我们应尽量少吃这类食品。

遵循 DASH 饮食计划，不同的食物类别的摄取份量均不同。你可以根据你每日的热量需求来增加或减少一些食物的份量，而这是根据你的体力活动量和年龄来决定的。

以下表格是根据 2000 卡路里的饮食所推荐的份量：

| 食物类别 | 每日份量 | 份量大小 (每項等於一份量)                         |
|------|------|--|
| 穀类   | 6-8  | 1 片全麦麵包<br>½ 杯熟糙米饭或全穀麵条<br>1 安士燕麦片     |
| 蔬菜   | 4-5  | 1 杯未煮熟的菜<br>½ 杯煮熟的菜或切好但未煮熟的菜<br>½ 杯蔬菜汁 |
| 水果   | 4-5  | 1 个中型的水果<br>½ 杯新鲜水果<br>½ 杯水果汁          |

|                  |            |   |
|------------------|------------|---|
| 脫脂或 1%低脂乳製品，加鈣豆奶 | 2-3        | 1 杯 1%低脂或脫脂牛奶或酸奶<br>1 ½ 安士低脂或脫脂芝士<br>1 杯加鈣豆奶或豆製酸奶<br>½ 杯硬豆腐 |
| 瘦肉，家禽，魚          | 6 或 以下     | 1 安士熟肉，家禽，魚<br>1 只鸡蛋  |
| 果仁，瓜子，豆类         | 4-5 (每週)   | ½ 杯熟的豆类<br>⅓ 杯果仁<br>2 汤匙瓜子<br>2 汤匙花生醬                       |
| 脂肪和油             | 2-3        | 1 茶匙植物油<br>1 茶匙人造牛油   |
| 甜食和添加糖           | 5 或以下 (每週) | 1 汤匙糖<br>1 汤匙果醬   |

除了遵循 DASH 饮食计划之外，健康的生活习惯也可以帮助降低和控制高血压：

- 保持健康的体重
- 多运动
- 选择健康的食物
- 降低钠的摄取量
- 多吃含钾丰富的食物\*（主要来源於水果和蔬菜）
- 限制酒精
- 不吸烟

\*注意：肾病患者应该限制钾的摄取量。  
请向你的家庭医生或者注册营养师查询。

有益心脏的健康食谱：

<http://healthyeating.nhlbi.nih.gov>

更多的 DASH 饮食计划信息：

[http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp\\_low.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf)

