

降高血壓飲食計劃 DASH Eating Plan

DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) 代表降高血壓飲食。這個飲食計劃的主要目標是預防和控制高血壓，以及降低心臟病和中風的風險。該指引所根據的研究報告是由美國心臟，肺科，和血液協會 (NHLBI) 提供贊助的。如果你曾經被診斷出有腎病，必須諮詢你的家庭醫生或註冊營養師在你的飲食中額外的限制。

DASH 飲食計劃包含：

- 大量的水果，蔬菜，和脫脂或低脂乳製品
- 豐富的全穀類，魚，家禽，豆，瓜子，果仁，和植物油
- 豐富的鉀 (potassium)，鈣 (calcium)，鎂 (magnesium)，纖維，和蛋白質
- 低飽和脂肪 (saturated fat) 和反式脂肪 (trans fat)
- 低鈉 (sodium)
- 限制紅肉，甜食，糖，和含糖飲料

鈉的攝取量每天不應該超過 2300mg 毫克（大約一茶匙鹽），最好少於 1500mg 毫克（特別是 50 歲以上，有高血壓，糖尿病或慢性腎病的人）。我們攝取的鈉大多數來源於加工或方便食品，所以我們應盡量少吃這類食品。

遵循 DASH 飲食計劃，不同的食物類別的攝取份量均不同。你可以根據你每日的熱量需求來增加或減少一些食物的份量，而這是根據你的體力活動量和年齡來決定的。

以下表格是根據 2000 卡路里的飲食所推薦的份量：

食物類別	每日份量	份量大小（每項等於一份量）
穀類	6-8	1 片全麥麵包 ½ 杯熟糙米飯或全穀麵條 1 安士燕麥片
蔬菜	4-5	1 杯未煮熟的菜 ½ 杯煮熟的菜或切好但未煮熟的菜 ½ 杯蔬菜汁
水果	4-5	1 個中型的水果 ½ 杯新鮮水果 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 1 ½ 安士低脂或脫脂芝士 1 杯加鈣豆奶或豆製酸奶 ½ 杯硬豆腐
瘦肉，家禽，魚	6 或 以下	1 安士熟肉，家禽，魚 1 隻雞蛋
果仁，瓜子，豆類	4-5 (每週)	½ 杯熟的豆類 ⅓ 杯果仁 2 湯匙瓜子 2 湯匙花生醬
脂肪和油	2-3	1 茶匙植物油 1 茶匙人造牛油
甜食和添加糖	5 或 以下 (每週)	1 湯匙糖 1 湯匙果醬

除了遵循 DASH 飲食計劃之外，健康的生活習慣也可以幫助降低和控制高血壓：

- 保持健康的體重
- 多運動
- 選擇健康的食物
- 降低鈉的攝取量
- 多吃含鉀豐富的食物*（主要來源於水果和蔬菜）
- 限制酒精
- 不吸煙

*注意：腎病患者應該限制鉀的攝取量。
請向你的家庭醫生或者註冊營養師查詢。

有益心臟的健康食譜：

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

更多的 DASH 飲食計劃信息：

http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf

