預防高血壓的最佳選擇 得舒飲食DASH

文/營養科 陳盈羽 營養師

腦中風疾病不是老年人的專利喔，近年來也發生多起青壯年，突然倒下，可能是因為腦中風、心肌梗塞或其他疾病所引起，因為往往事前沒有症狀而讓人無法查覺。

據衛福部公告之107年國人死因統計結果，心臟疾病為第二位，腦血管疾病第四位，高血壓疾病第8位。

腦中風的危險因子有很多，如高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖、抽菸、酗酒、藥物濫用，其他因素如血液相關疾病、腦血管病變、腦中風家族史、生活壓力、不良飲食習慣等。

另外，2013~2016年「國民營養健康狀況變遷調查」發現，各項慢性病問題逐漸增加，男性較女性嚴重：肥胖比例增加，代謝症候群從9.8%大幅增至34.8%，飲食部份有豆魚蛋肉類過量攝取，蔬菜、水果攝取皆遠低於建議量。結果顯示國人有脂溶性維生素D及E缺乏情形，礦物質攝取不足部份為鈣、鎂、鋅、鐵，而鈉是攝取超量。

針對高血壓，美國進行了一個大型的跨醫學中心研究，於1994-1996年完成459人之研究計畫，高血壓防治飲食對策Dietary Approaches to Stop Hypertension Trial，簡稱DASH Trial，其研究成果表示「得舒飲食」對於控制高血壓有良好效果，而被心臟科醫師指定使用；在其他衍生研究也發現，得舒飲食還有控制體重、血糖、血脂等好處。

—得舒飲食的特別之處—

要防三高，得舒有四高！高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維，使用優質好油。

高鉀	鉀普遍存在各類食物中，可拮抗鈉離子，協助鹽份排出。富含於蔬菜、水果、奶類、肉類與豆類食物。
高鎂	鎂參與三大營養素的代謝過程，具有改善胰島素敏感性的作用。富含於蔬菜、水果、全穀雜糧類〈糙米、燕麥〉中。
高鈣	鈣與維持心臟、血管健康、神經傳導、肌肉功能等有關。主要食物來源為奶類與其製品，其次為深綠色蔬菜、海帶、紫菜、小魚乾、牡蠣、豆干等。P.S. 高鉀鎂鈣的組合，有助於排出鹽份〈鈉〉，達到控制高血壓的作用。
高膳食纖維	膳食纖維可維持改善胰島素抗性，改善腸道菌叢狀態。主要食物來源為蔬菜、水果、全穀雜糧類、根莖類〈地瓜、芋頭、馬鈴薯〉。
控制飽和脂肪酸	過量的飽和脂肪酸會增加低密度膽固醇LDL的濃度，促進動脈硬化，增加心血管疾病風險。飲食小技巧為減少內臟類與高油脂食物的攝取次數，選用低〈脫〉脂乳品，避免椰子油、棕櫚油使用。

富含不飽和脂肪酸	好的不飽和脂肪酸有助於抗發炎、降低心臟病、失智症風險。 主要來源為橄欖油、苦茶油、芥花籽油等，堅果〈杏仁、夏威夷果〉，鮭魚、鱒魚、沙丁魚等。

如何挑選得舒食物

以全穀雜糧類為主食來源	以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或至少三分之二以上的全穀類。如：糙米、胚芽米飯、全麥麵包、燕麥、全蕎麥、紅藜〈藜麥〉、南瓜。
豐富5蔬5果	建議一天各4~5份蔬菜與水果。 以深綠色蔬菜為主，再搭配其他十字花科蔬菜〈花椰菜〉及各種菇類。水果盡量以「原型」為主，不吃加工製品及打果汁，可攝取多樣的植化素，有助於抗氧化。
選擇低脂奶製品	建議一天2~3份低脂奶或其製品，如低脂優格、起司、優酪乳等。若有乳糖耐受不適情形，可從一天0.5~1份開始漸進增加。
選擇白肉、豆製品，減少紅肉攝取頻率	建議一天6份〈或以下〉的攝取量。肉類皆以瘦肉為主，以魚肉、去皮的家禽類、豆製品為優先，並降低食用紅肉〈牛、豬、羊〉的機會。
補充堅果種子類及使用好油	堅果種子類建議一天1份，及使用好油，如橄欖油、苦茶油等，避免高溫炒炸之烹調方式。

DASH得舒飲食的好處多多，可多樣化攝取天然食物，執行率較佳，且含有豐富鉀鎂鈣、優質蛋白質與膳食纖維，低飽和脂肪與低膽固醇，可降低高血壓，還附加體重及血糖控制的優點，試著將食物做一些改變，就能善待身體重返健康喔！



三高定義如下：

① 高血壓：收縮壓≧140 mmHg或舒張壓≧90mmHg或因高血壓接受藥物治療中。

② 高血脂：總膽固醇≧240mg/dL或三酸甘油酯≧200mg/dL或服用降血脂藥物。

③ 血糖過高/糖尿病：空腹血糖值≧126240mg/dL〈7.0 mmol/L〉或因血糖升高接受藥物治療。

*參考資料來源：衛生福利部、國民健康署