

亞太食品產業發展協會 視訊講座



台北海洋科技大學食品健康科技系
徐軍蘭 副教授

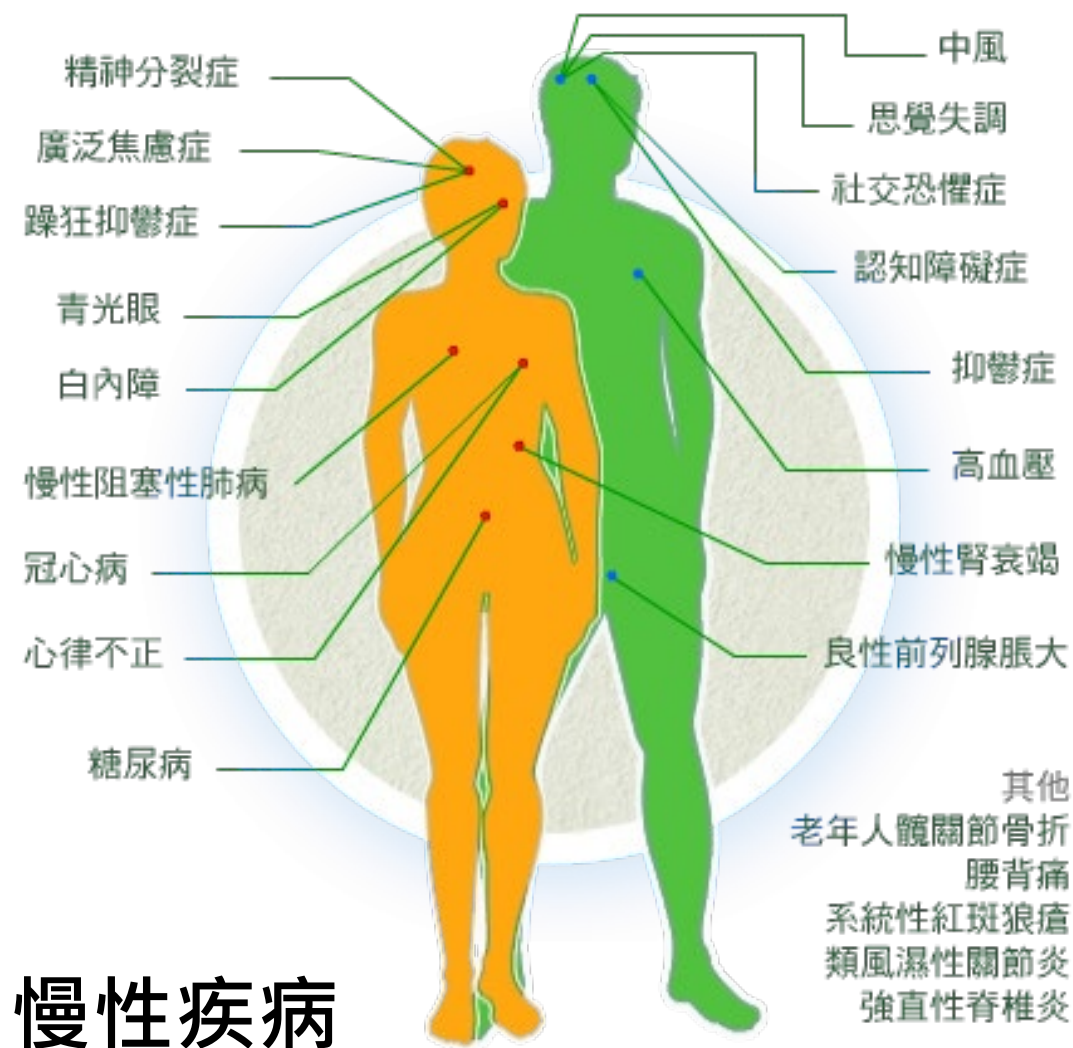
2023/6/20

大綱

- 一. 前言
- 二. 營養與健康
- 三. 得舒飲食法
- 四. 注意事項
- 五. 結論



一、前言



慢性疾病

死因的變遷

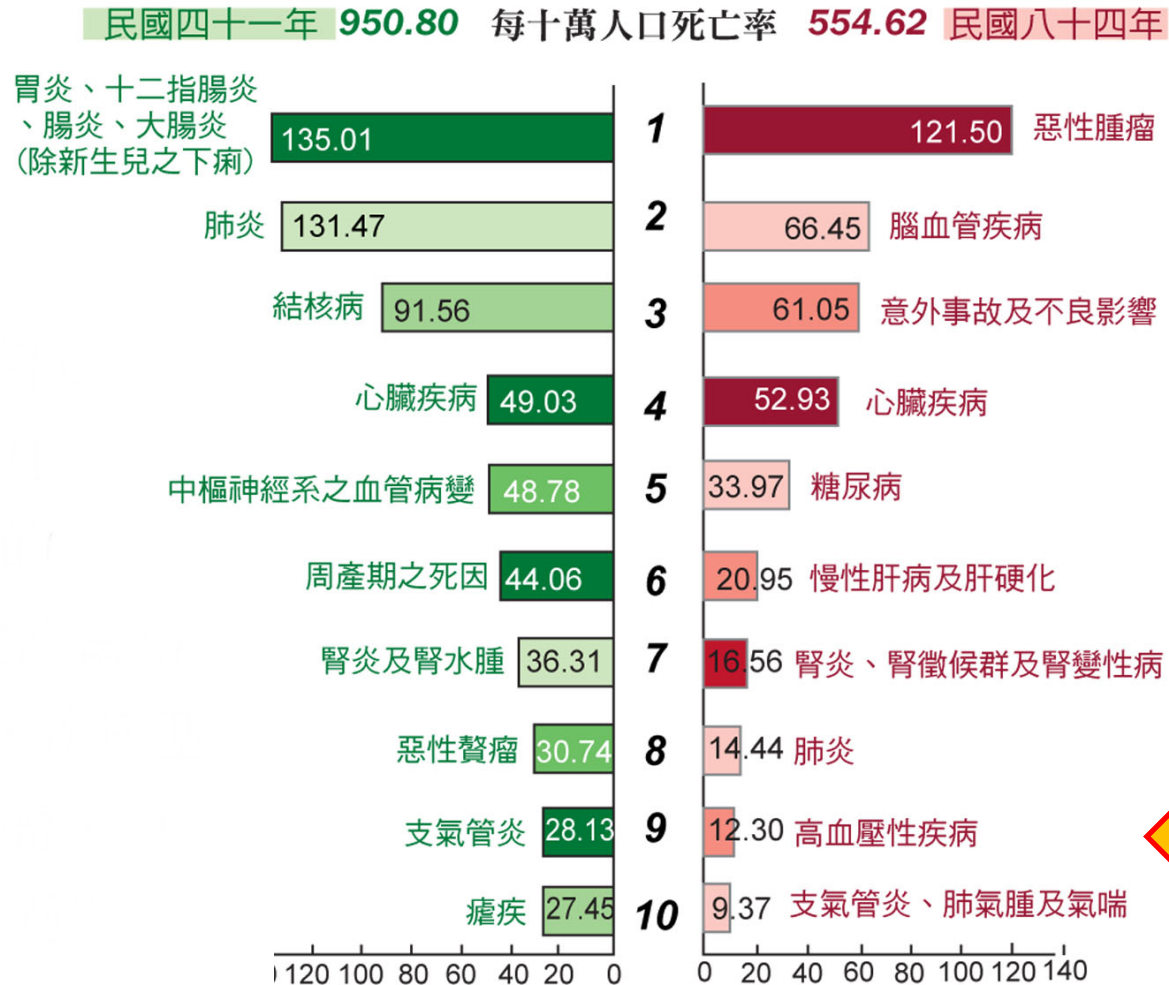


圖1-13

台灣地區十大死因的變遷

資料來源：衛生署《中華民國公共衛生概況》，86年5月

國人十大死因

- 衛福部公布2021年國人，癌症仍排名第一，但腦中風、主動脈剝離等高血壓性疾病排名從前一年的第7名，上升至**第6名**，死亡人數為7886人，年增率為17.6%，更是前10名排名第一。

2021年十大死因

- 1 癌症
- 2 心臟疾病
- 3 肺炎
- 4 腦血管疾病
- 5 糖尿病
- 6 高血壓性疾病
→ 上升1名次
- 7 事故傷害
→ 下降1名次

- 8 慢性下呼吸道疾病
- 9 腎病症候群&腎病變
- 10 慢性肝病&肝硬化
- 19 COVID-19

去年總死亡人數18.4萬人
→ 較前年增1.1萬人

創歷年增幅新高

高血壓性疾病排名上升的原因

死因歸類合理化

- 因高血壓為腦中風、主動脈剝離的根本原因。

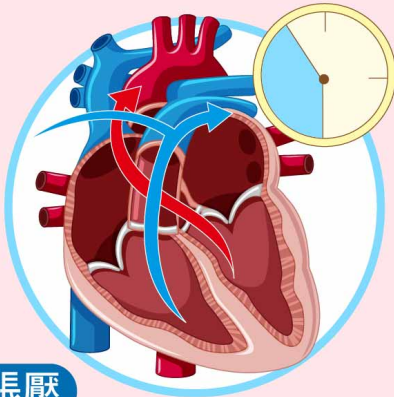
疫情期間，許多民眾未按時服藥

- 造成腦中風、主動脈剝離惡化致死。

血壓是什麼？

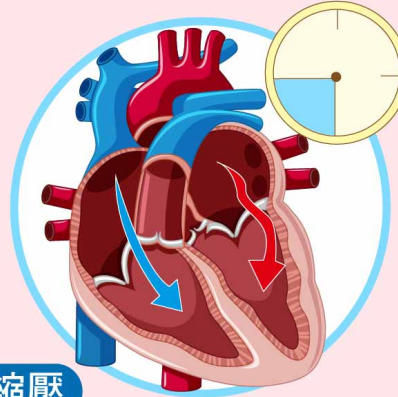
- 血壓是血流衝擊血管壁引起的一種壓力。

認識舒張壓與收縮壓



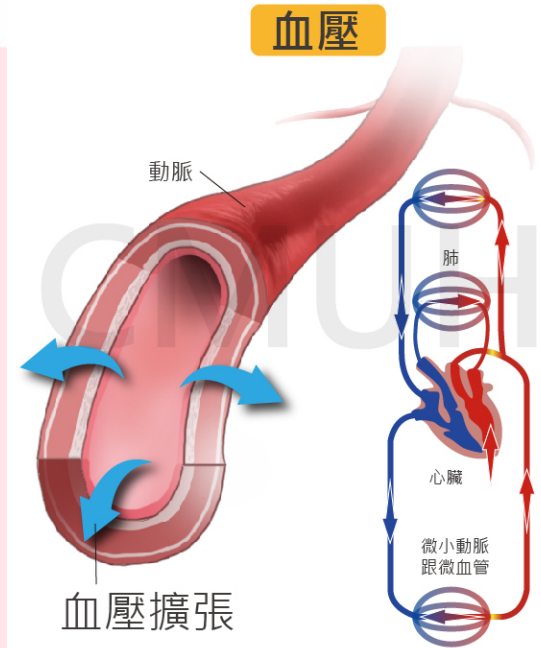
舒張壓

指心臟放鬆時，血管承受的壓力



收縮壓

指心臟收縮時，心室打出的血液衝擊血管壁所形成的壓力





國人高血壓盛行率

	整體	20-39歲	40-64歲	65歲以上
2013-2016年	25.15%	5.75% 男：8.14% 女：3.30%	29.66% 男：36.37% 女：23.08%	62.58% 男：61.53% 女：63.51%
2017-2020年	26.76%	6.52% 男：9.57% 女：3.40%	28.93% 男：34.11% 女：23.88%	63.52% 男：65.32% 女：61.96%
增減百分點	↑1.61	↑0.77	↓0.73	↑0.94

資料來源：衛生福利部國民健康署

整理：記者邱芷柔

國民健康署統計，十八歲以上國人高血壓盛行率達26.76%，推估有530萬人罹患高血壓，並有近三成民眾不知道高血壓已悄然上身。

高血壓新指引標準下修

- 正常的血壓範圍：收縮壓在 120 毫米汞柱以下，舒張壓在 80 毫米汞柱以下。
- 收縮壓在 120 至 140 毫米汞柱，舒張壓在 80 至 90 毫米汞柱之間，稱為「高血壓前期」。
- 高血壓是血壓超過正常範圍，也就是收縮壓超過 140 毫米汞柱，舒張壓超過 90 毫米汞柱。
- 2022 新指引下修為 **130 / 80 mmHg**，適用所有對象。
- 往下調有其必要性，數值嚴格一點，讓病人有所警覺，對控制病情有好處。

高血壓併發症

心臟病



心肌梗塞、心肌病變、心衰竭



神經病變

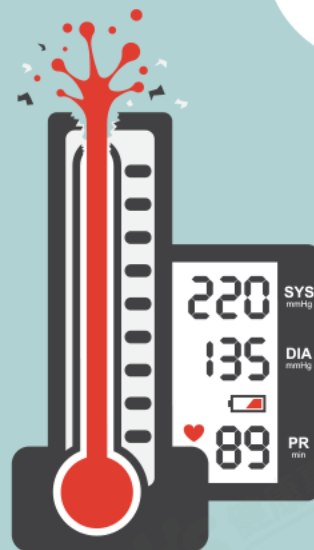
中風、失智

腎衰竭



動脈硬化、動脈瘤

血管傷害



視網膜病變

視力衰退

困惑、抽搐

頭痛



2022年台灣高血壓治療指引

2015/2017與2022治療指引的變革



診 斷 與 分 級

建議用居家血壓做診斷和分級
高血壓定義從 $\geq 140/90$ 下修到 $130/80$
居家血壓使用722原則

起 始 治 療 血 壓

低風險(無ASCVD, HMOD, <3 ASCVD risks) $\geq 140/90$ 開始，其餘 $\geq 130/80$ 開始

血 壓 治 療 目 標

722原則下: 居家血壓目標 $< 130/80$
ASCVD或高CV風險: SBP目標 < 120

生 活 型 態 調 整

酒精限制: 男 100g/周, 女 50g/周
理想BMI: $20 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$
戒菸
規律有氧運動 (≥ 30 分鐘中強度, 5天/周)

腎臟內科劉承恩醫師編制

若為低風險患者---包括無動脈粥樣硬化性心血管疾病(atherosclerotic cardiovascular disease, ASCVD)、無高血壓相關器官損傷(hypertension-mediated organ damage, HMOD)、不到3個ASCVD危險因子，可以血壓 $\geq 140/90$ 毫米汞柱再開始藥物治療。

其他高風險患者血壓 $\geq 130/80$ 毫米汞柱就可以開始治療。

2022年台灣高血壓治療指引

量測血壓的722原則



- 7** 連續7天(至少連續4天)
- 2** 早晚一次分別記錄
- 1.睡醒1小時內、早餐和服藥前
2.睡前1小時內
- 2** 2次以上取平均
- 每次間隔1分鐘
若Af 建議3次以上取平均

血壓範圍	722頻率時機
血壓正常(<120/80)	每年一次
血壓偏高(120-129/<80)	每半年一次
高血壓開始藥物	兩周後
高血壓調整藥物	兩周後
高血壓尚待控制	每月一次
高血壓穩定控制	每季一次

腎臟內科劉承恩醫師編制

養成量血壓的習慣

- 在家養成量血壓的習慣應遵守「722」（諧音：請量量）口訣。
- 疫情期間，許多民眾不敢就醫或未按時服藥，造成病情惡化。
- 血壓藥為保護血管、心臟、腎臟，切忌不可隨意停藥，**按時服藥**才可以有效降低**3至5成**心肌梗塞、腦中風、主動脈剝離的死亡率，並延長**3至5年**壽命。

高血壓患者注意事項

- 定期測量血壓。
- 注意自己體重，使其維持在理想體重範圍內。
- **食用限鈉、低油飲食。**
- 不抽菸、不喝酒。
- 經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- 做適當的運動。
- 要有充足的睡眠與休息，不要焦躁激動。

二、營養與健康

健康飲食金字塔

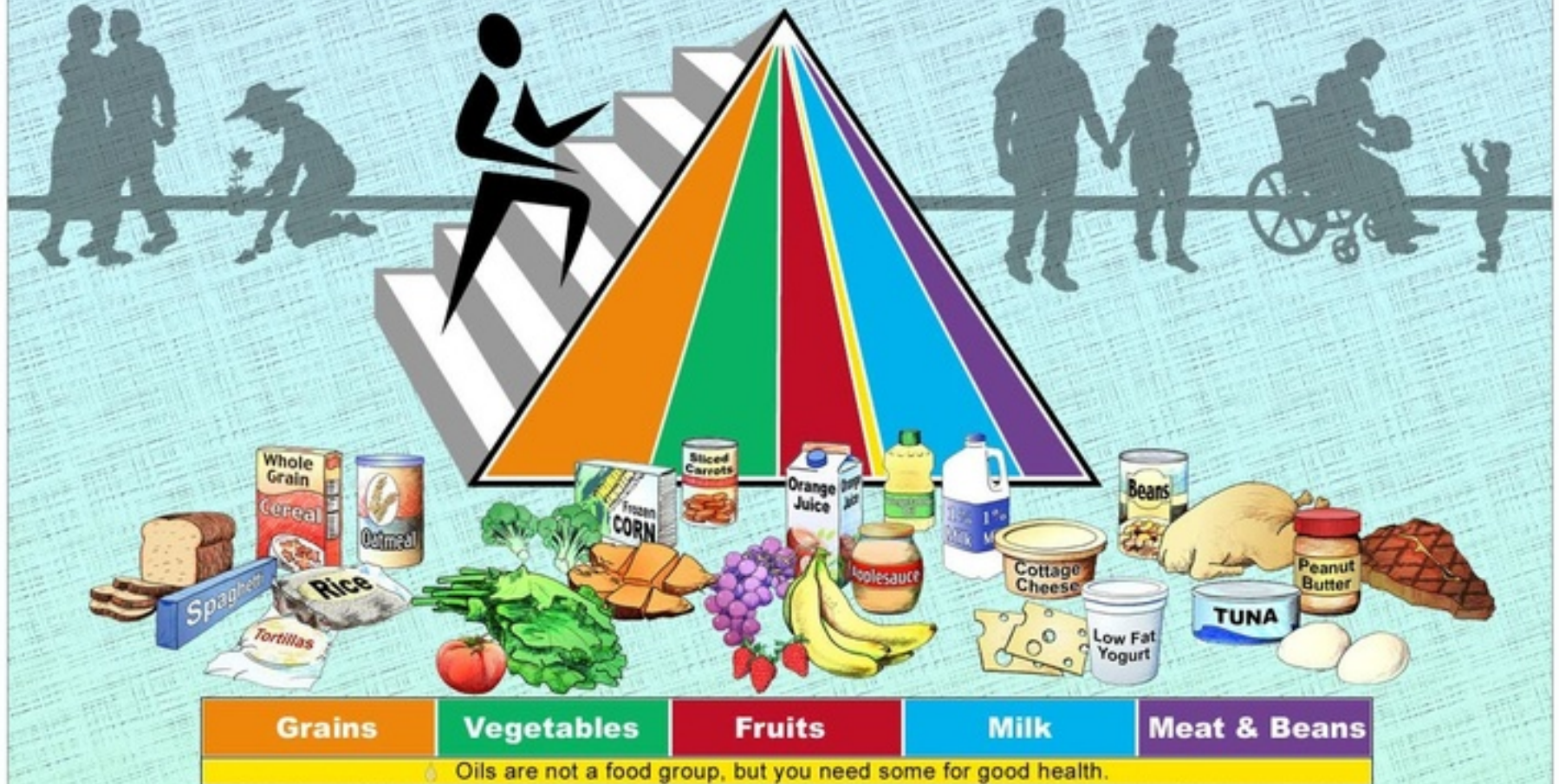


2018 「每日飲食指南」

- **「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」**：改用「雜糧」的名稱取代「根莖」，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。
- **調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆>魚>肉>蛋類」修正為「豆>魚>蛋>肉類」**：蛋白質食物類的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原該類別為「豆魚肉蛋類」，但近年研究顯示蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。
- **不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」**：過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取1.5- 2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。

MyPyramid for Older Adults

STEPS TO A HEALTHIER YOU



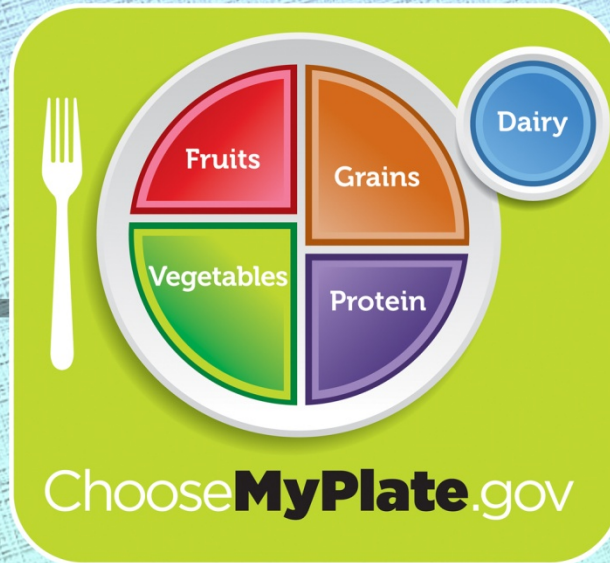
Choose fiber-rich foods often.

Drink water and other beverages that are low in added sugars.



Use fortified foods or supplements to meet your vitamin D and vitamin B₁₂ needs.

MyPlate for Older Adults



Vegetables

Fruits

Grains

Protein
Foods

Dairy

Choose fiber-rich foods often.

Drink water and other beverages
that are low in added sugars.

Use fortified foods or
supplements to meet your
vitamin D and vitamin B₁₂ needs.

選擇飲食方式



**Avoid Spicy Foods
When Pollen Counts
Are High**



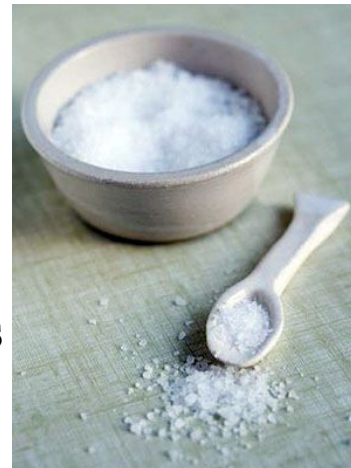
**Don't Eat Raw Foods
at the Height of
Allergy Season**



Mediterranean Diet



Skip the Fast Food



Stick to a Low-Salt Diet



Low-Cal

慢性疾病飲食—高血壓



三高族
高血壓篇6



高血壓該怎麼吃？



havemary.com

圖文創作：健談

盡量選擇新鮮食物，並自行製作，避免食用罐頭或加工食品，以免鈉攝取過量



油麵、麵線、蜜餞等，隱藏了較高的鈉、蘇打粉、發粉等，應避免食用



健談 havemary.com

紫菜、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等含鈉量較高的蔬菜，也應該避免



烹調時多用植物油、少用動物油，可多用蔥、蒜、檸檬汁、肉桂等天然食材做調味



內臟類、蟹黃、魚卵、蝦卵等，膽固醇較高，應避免食用



避免刺激性調味品，如辣椒、胡椒、咖哩粉，避免抽菸、喝酒



市售低鈉醬油因鉀含量較高，需照營養師指示使用



更多資訊請上 健談 havemary.com

2022 整體最佳飲食

U.S. News根據飲食、營養和健康專家的意見對 40 種飲食進行排名。

飲食法	總體得分	減肥	健康
地中海 Mediterranean Diet	4.2	3.0	4.8
得舒 DASH Diet	4.0	3.1	4.7
彈性素食 Flexitarian Diet	4.0	3.5	4.7
MIND Diet	3.8	2.7	4.6
Mayo Clinic Diet	3.7	3.2	4.3
TLC Diet	3.7	2.9	4.4
Volumetrics Diet	3.7	3.5	4.4
Weight Watchers Diet	3.7	3.5	4.4
Ornish Diet	3.5	3.2	4.1

2022年台灣高血壓治療指引



生活型態調整 - S A B C D E



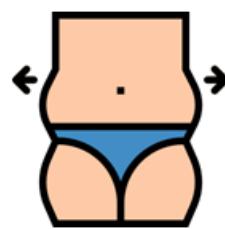
Na: 2-4g/天
鹽: 5-10g/天
使用低鈉鹽

Sodium



男: <100g/周
 $ALDH2 \times 2 < 64g/周$
女: <50g/周
 $ALDH2 \times 2 < 28g/周$

Alcohol



BMI
20~24.9
Kg/m²

Body weight



戒菸
傳統&電子

Cigarette



DASH
多蔬果

Diet



至少30min
5~7天/周

Exercise



三、得舒(DASH)飲食法

- 得舒飲食 (DASH , Dietary Approaches to Stop Hypertension) , 由1997 ~ 1999年的一場大型試驗所提出 , 針對高血壓患者進行研究 , 嘗試**透過飲食來改善症狀**。
- 美國國家衛生研究院的臨床實驗指出 , 若維持得舒飲食達**2週以上** , 可幫助患者控制血壓 , 除了血壓外 , 得舒飲食也可幫助控制血糖、降低血脂以及預防心血管疾病等慢性病。

三種飲食型態對高血壓的影響

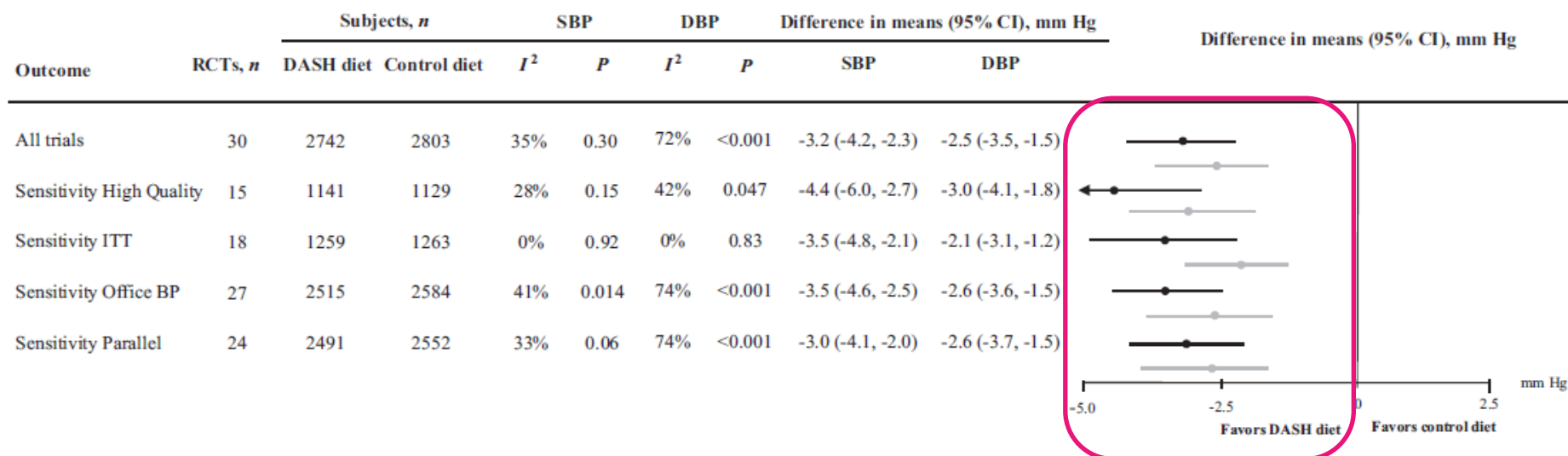
- 第一種飲食內容符合美國**每日飲食指南**，
- 第二種則增加了**蔬果**攝取量，
- 第三種則強調**充裕的蔬果、全穀類**，加上**低脂乳製品**，並**降低脂肪、飽和脂肪、膽固醇**攝取。
- 三種同時限制**鈉**在每日3公克以內（約1.5茶匙鹽），**酒精**每日2份以內。
 - 第三種飲食對策（簡稱為**DASH飲食**）降低血壓的效果最顯著，幅度甚至和服用藥物相當。
 - 沒有高血壓的人採用**DASH**，也有預防作用。

得舒飲食（控制高血壓的飲食方法）



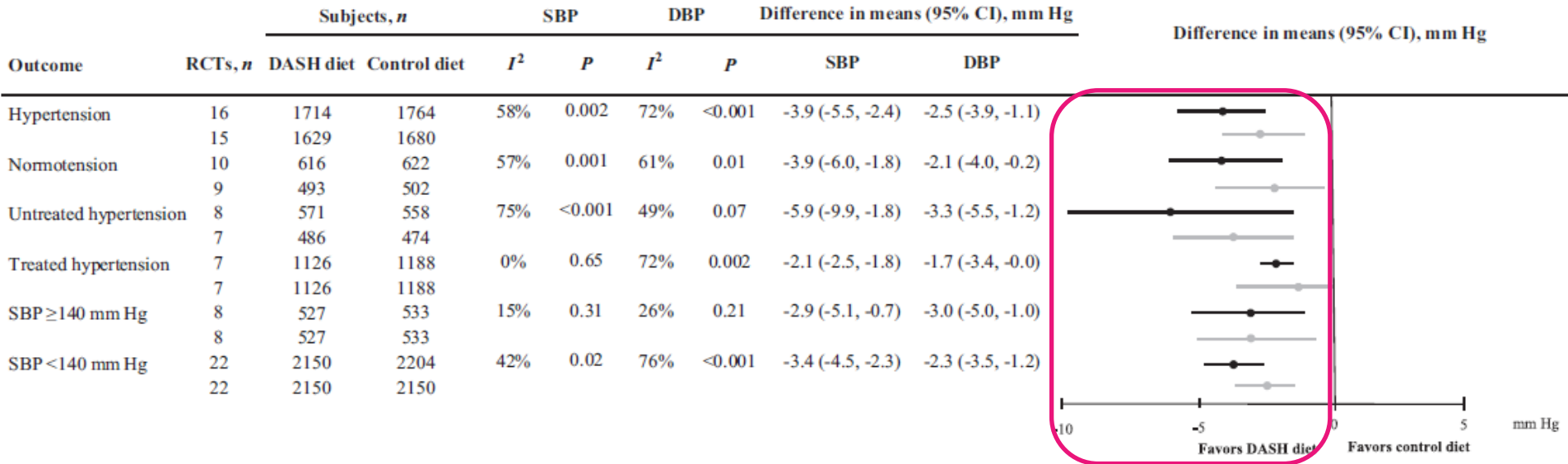
由美國國家衛生研究院經臨床研究發表，
有助於血壓得到良好的控制。

DASH 飲食對血壓的效果



Filippou CD, Tsioufis CP, Thomopoulos CG, Mihas CC, Dimitriadis KS, Sotiropoulou LI, Chrysochoou CA, Nihoyannopoulos PI, Tousoulis DM. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Adv Nutr. 2020 Sep 1;11(5):1150-1160.

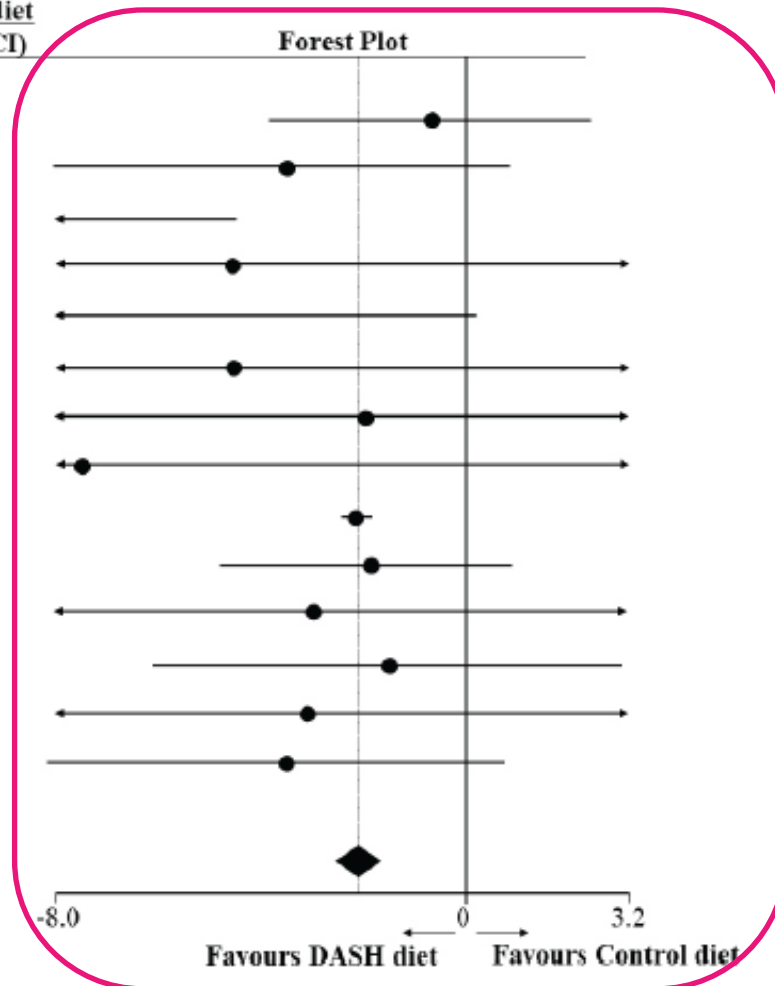
DASH 飲食對血壓的效果



Filippou CD, Tsioufis CP, Thomopoulos CG, Mihas CC, Dimitriadis KS, Sotiropoulou LI, Chrysochoou CA, Nihoyannopoulos PI, Tousoulis DM. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Adv Nutr. 2020 Sep 1;11(5):1150-1160.

Sodium intake ≤ 2400 mg per day

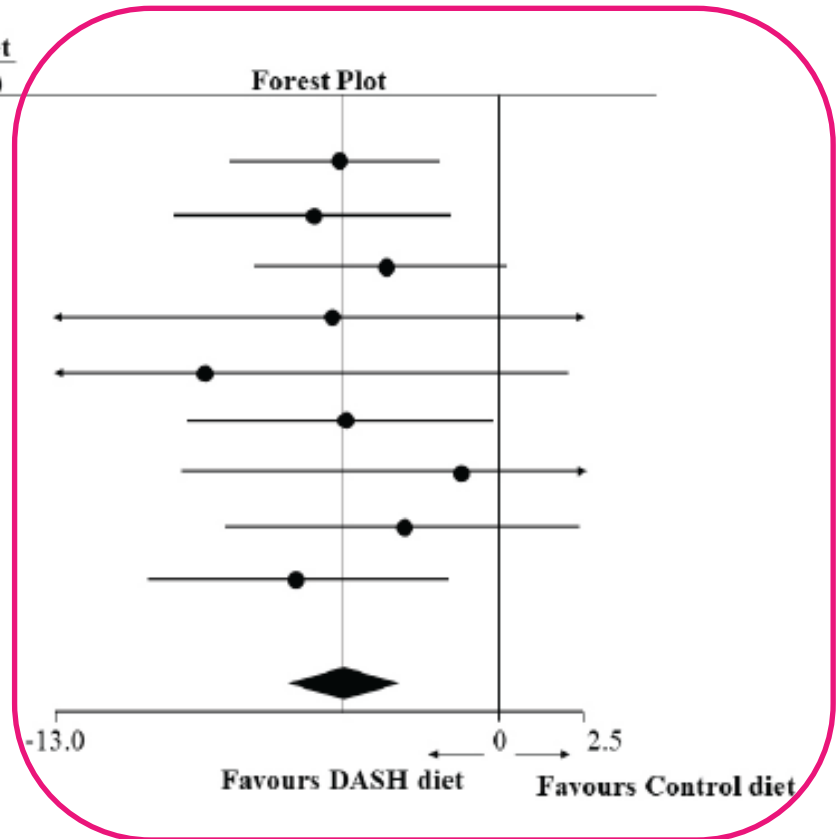
First author, Year	Population	Baseline SBP (mmHg)	DASH diet vs Control diet SBP Difference (95% CI) (mmHg)
Appel, 2003	537	135.2	-0.6 (-3.8; 2.6)
Azadbakht, 2005	76	143.5	-3.5 (-8.0; 1.0)
Azadbakht, 2011	62	136.0	-13.4 (-22.3; -4.5)
Azadbakht, 2016	60	123.7	-4.6 (-14.6; 5.4)
Blumenthal, 2010	95	137.8	-8.0 (-16.2; 0.2)
Kirpizidis, 2005	201	149.0	-4.6 (-15.1; 5.9)
Ma, 2016	90	117.4	-2.0 (-8.4; 4.4)
Miller, 2002	45	137.4	-7.4 (-19.0; 4.2)
Naseem, 2016	1492	128.3	-2.1 (-2.4; -1.8)
Nowson, 2004	188	129.4	-1.9 (-4.8; 1.0)
Nowson, 2005	54	134.8	-3.0 (-10.7; 4.7)
Nowson, 2009	95	127.5	-1.5 (-6.2; 3.2)
Whitt-Glover, 2013	25	130.0	-3.1 (-17.3; 11.1)
Sacks, 2001	272	NA	-3.6 (-8.1; 0.9)
Total	3,292		-2.1 (-2.5; -1.8)



Filippou C, Tatakis F, Polyzos D, Manta E, Thomopoulos C, Nihoyannopoulos P, Tousoulis D, Tsioufis K. Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction. Rev Cardiovasc Med. 2022 Jan 19;23(1):36.

Sodium intake >2400 mg per day

First author, Year	Population	Baseline SBP (mmHg)	DASH diet vs Control diet SBP Difference (95% CI) (mmHg)
Al-Solaiman, 2010	60	123.4	-4.8 (-7.8; -1.8)
Appel, 1997	305	131.6	-5.5 (-9.3; -1.7)
Chiu, 2016	72	134.5	-3.4 (-7.1; 0.3)
Conlin, 2003	55	149.4	-5.0 (-16.4; 6.4)
Lin, 2012	20	144.2	-8.7 (-19.7; 2.3)
Lopes, 2003	48	120.5	-4.5 (-8.9; -0.1)
Malloy-McFall, 2010	20	137.4	-1.2 (-9.1; 6.7)
Roussell, 2014	72	117.2	-2.8 (-8.1; 2.5)
Sacks, 2001	138	NA	-5.9 (-10.3; -1.5)
Total	790		-4.5 (-6.1; -3.0)



***p*-value for interaction = 0.003**

Filippou C, Tatakis F, Polyzos D, Manta E, Thomopoulos C, Nihoyannopoulos P, Tousoulis D, Tsioufis K. Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction. Rev Cardiovasc Med. 2022 Jan 19;23(1):36.

得舒飲食～一種健康飲食法

- 以高鉀、高鎂、高鈣、少鈉、高膳食纖維、富含不飽和脂肪酸、節制飽和脂肪酸的飲食，以多種營養素的搭配，全方位改善健康來達到降血壓之目的。
 - 鉀可降低腦中風的風險
 - 鎂能改善胰島素敏感性，有助於預防糖尿病
 - 鈣質是預防骨質疏鬆症
 - 膳食纖維是大腸直腸癌的保護因子
- 具有控制血膽固醇以及預防冠狀動脈心臟病的特質。

纖維和脂肪

- **膳食纖維**可阻斷單糖快速吸收進入血液循環，能改善胰島素抗性的體質；纖維豐富的食物包括：蔬菜、水果、全穀類、和根莖類（蘿蔔、菜心、芋頭、荸薺等）。
- **不飽和性脂肪酸**可以拮抗飽和脂肪酸，主要來源為種子、核果及各種植物油（沙拉油、葵花油、麻油、菜子油、玉米油、橄欖油等）。但椰子油、棕櫚油、巧克力含有很多飽和脂肪酸。
- **飽和性脂肪須節制**，攝取過多會提高內生性膽固醇，促進動脈硬化；最主要來源為家畜類，因此牛、羊、豬肉、內臟類都要儘量少吃，更勿論肥肉，以及用牛油、奶油、豬油做的食品。

礦物質

- **鉀**是細胞內含量最高的礦物質。鉀可劫抗鈉離子，幫助排出體內的鈉離子、改變因鹽攝取過多而血壓上升的體質。在**蔬菜、水果和奶類**中特別豐富。
- **鎂**是體內含量第四的礦物質，參與身體許多酵素的功能：能改善胰島素敏感度、防止血管收縮，有助防治高血壓。**蔬菜水果**是主要來源，含麩皮及胚芽的全穀類含量也高。
- **鈣**質若不足夠，可能導致高血壓。鈣含量豐富的食物主要是奶類，其次如豆乾、深綠色蔬菜、海菜類、帶骨的小魚。

得舒飲食營養素攝取量

熱量	1800大卡/每日
脂質	486 (27%) 大卡
飽和脂肪	144 (6%) 大卡
鈣	1120 毫克
鎂	450 毫克
鉀	4400 毫克
膳食纖維	27 克

得舒飲食5原則

選擇全穀
根莖類



每天至少一餐
選擇全穀類如：
地瓜、五穀飯

天天5蔬菜
適量水果



每天2.5碗的青
菜和2份水果

白肉及豆類
取代紅肉



多選擇雞、魚
肉， 取代豬肉及
牛肉

每天2杯低
脂奶類



奶製品: 保久乳、奶
粉、優格、優酪乳

吃堅果用好
油



多選擇單元不飽和
脂肪酸油脂: 橄欖
油、苦茶油

得舒飲食原則

- 主食選**全穀類**：每天三餐中有兩餐盡量食用未經精製的全穀類，像是糙米飯、地瓜、馬鈴薯等。如果無法適應全穀類的口感，可以先以一半白米加一半全穀米、豆類或根莖類的方式，讓自己逐漸習慣。
- 天天5 + 5**蔬果**：每天攝取5份以上蔬菜及5份以上水果，並多攝取富含鉀等排鹽礦物質的蔬果。
- 選擇**低脂乳**：每天攝取2份低脂奶或低脂乳品，如低脂奶、優格等，可於三餐或點心時食用。
- **白肉**取代紅肉：以豆製品或魚、雞、鴨、鵝等去皮白肉，取代豬、牛、羊等紅肉及內臟。

得舒飲食原則

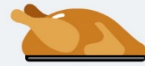
- 吃**堅果**、用**好油**：烹調時選用各式好油，例如橄欖油、芥花油、葵花油、沙拉油等來取代奶油、豬油、棕櫚油，並搭配汆燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹調法；建議每天吃1湯匙堅果，像是花生、松子、核桃、杏仁、芝麻、腰果、夏威夷豆等。
- 多吃**植物性蛋白質**：乾豆類食物（如紅腰豆、眉豆、鷹咀豆等）就是其中一款不錯的植物性蛋白質。它含有豐富鉀質，可以代替肉類幫助減少飽和脂肪攝取，因此能降低血液中的脂肪和膽固醇，減少高血壓風險。豆腐也是個不錯的選擇。它是含有最多石膏粉的豆腐，因此含豐富鈣質，有助控制血壓。豆腐含大豆苷元(Daidzein)，有抗氧化作用。豆腐本身亦是一種低飽和脂肪的蛋白質來源。

得舒飲食原則

- 減少**鈉攝取**：常見的鈉攝取通常來自於鹽，建議每天約攝取少於1平茶匙。如果鹽分攝取過高，體內鈉離子濃度就會增多而留下過多水分。當血液中的水分增多變得較稀薄，心臟就需要更大力把血液推至全身，對血管壁的壓力連帶升高，導致血壓升高。
- 減少**糖類食物**：糖和高血壓也有關係！糖會降低「尿鈉」排出，導致鈉在身體裡累積。加上吃下糖類食物後，人體會自然血管收縮。雙重因素之下，就更加減少血管容量，導致血壓升得更高！避免脂肪形成之餘，也能降低血管收縮程度，改善血壓。

DASH Eating Plan

The Benefits: Lowers blood pressure & LDL “bad” cholesterol.

 Eat This	 Limit This
 Vegetables	 Fatty meats
 Fruits	
 Whole grains	 Full-fat dairy
 Fat-free or low-fat dairy	
 Fish	 Sugar sweetened beverages
 Poultry	
 Beans	 Sweets
 Nuts & seeds	
 Vegetable oils	 Sodium intake

每日 2,000 卡路里的DASH 飲食計劃

食品種類	每日份量
全穀雜糧	6–8
肉類、家禽和魚類	6以下
蔬菜	4–5
水果	4–5
低脂或脫脂乳製品	2–3
脂肪和油	2–3
鈉	2,300 毫克 (1,500 毫克更能降低血壓)
	每週份量
堅果、種子、乾燥豆類和豌豆	4–5
甜食/糖果	5或更少

13款食物降血壓



柑橘類生果：
西柚、橙、檸檬



含豐富奧米加3
脂肪酸的魚類：
三文魚、鯖魚



莖蓬菜
(俗稱「豬乸菜」)



南瓜籽



豆類和扁豆



莓類：
藍莓、草莓、
覆盆子



深綠色蔬菜：
西蘭花、菠菜



開心果



希臘乳酪



蕃茄



紅蘿蔔、西芹



全穀物：
奇亞籽、亞麻籽、
苋菜籽



紅菜頭



得舒飲食食材選擇

得舒飲食特色



多 選擇



蔬菜類



水果類



全穀雜糧類



豆類

適量 選擇



低脂肉類



低脂乳品

少 選擇



紅肉、加工肉類



烹調法

- 烹調時選用各式好油，例如橄欖油、茶油、芥花油、葵花油、沙拉油等來取代奶油、豬油、棕櫚油。
- 搭配汆燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹調法。

苦茶油/山茶油

1. 『單元不飽和脂肪酸』含量高達79%

- 降低壞的膽固醇
- 不會降低好的膽固醇
- 同時又可以增加胰島素的敏感度

2. 角鯊烯

- 幫助黏膜修復
- 抗氧化抗發炎

印加果油



- 印加果油的Omega 3含量佔46.4%、Omega6佔35.6%。
- 印加果油發煙點不高，不適合高溫使用，較建議可當成沾醬、沙拉淋醬，或是用來清炒青菜都很適合。

烹調法



烹調對蔬菜鉀流失率之影響

- 蔬菜為富含鉀食物，腎衰竭病患常被教導避免食用含鉀高量蔬菜，或以前處理方式包括切、浸泡再以水煮，最後烹調，以降低鉀含量。
- 以可食量100 g 為1 份，換算蔬菜鉀含量：
 - 高含量組：鉀含量 $> 225 \text{ mg}/100 \text{ g}$ 。葉菜類、菇蕈類、瓜果類及根莖類
 - 中含量組：鉀含量為125-225 mg/100 g。葉菜類、菇蕈類、瓜果類及根莖類
 - 低含量組：鉀含量 $< 125 \text{ mg}/100 \text{ g}$ 。瓜果類和根莖類

烹調對蔬菜鉀流失率之影響

- 以冷水煮沸及沸水殺菁1、3 分鐘不同加熱方式處理，鉀流失率以葉菜類及菇蕈類鉀流失率為高。

蔬菜種類	1 分鐘處理後鉀流失率	3 分鐘處理後鉀流失率
葉菜類	10-20%	30-50%
瓜果類	1-10%	10-20%
根莖類	5-10%	10-20%
菇蕈類	20-30%	30-40%

- 冷水煮沸或沸水殺菁加熱前處理，在降低鉀含量成效相近，為避免過多維生素及抗氧化物質營養素破壞，建議**蔬菜直接以沸水殺菁加熱前處理方式，以減少蔬菜鉀含量。**

少鹽調味

- **活用醋、柑橘類等酸味**：在燙青菜、冷豆腐或納豆上面加一些醋調味，能夠降低鹽分的攝取量，軟化血管、改善高血壓。檸檬、橘子、柳橙、葡萄柚等柑橘類水果也有相同的功用。以柑桔醋來代替醬油作為將沙拉醬的醬汁，就可以控制鹽分的使用量，增加飽足感。
- **鮮味增添滿足感**：由於鮮味與甜味、脂肪味同樣具有刺激腦部回饋系統的作用，可以多利用海帶、柴魚片、香菇等鮮味食材。

少鹽調味

- **香草、香辛料提升料理香氣**：加一點點香草、薑、蔥、紫蘇、香辛料等香氣食材，味道截然不同。滷肉的時候加入八角、五香等香料，便能減少醬油及鹽分的使用量。若是在醃肉時加入八角，也能達到去腥的作用。
- **主食吃飯比吃麵包和麵好**：麵包、義大利麵等幾乎都是精製加工食品，多少都含有鹽分，而白米飯或糙米則完全無鹽，當然比較健康。依據衛生福利部建議，每日鈉的總攝取量不宜超過**2400毫克**（即**6公克**的鹽），購買麵類、麵包時，將營養成分中表示的「鈉」乘以**2.5**，即可換算出食品含鹽量。

早餐

虱目魚燕麥粥+香根劍筍+芽菜三蔬



材料和作法

- 材料：

- 虱目魚 70 g
- 燕麥 20 g
- 糙米 20 g
- 白米
- 薑絲少許
- 蔥花少許
- 蘆筍 100 g
- 香菜
- 蔥
- 蒜片少許
- 綠豆芽 40 g
- 芹菜 30 g
- 胡蘿蔔 20 g
- 木耳絲 20 g
- 少許油

- 作法：

1. 洗淨的燕麥、糙米洗好，加薑絲熬煮成粥，加入洗淨切塊的虱目魚，煮熟後放入蔥花。
2. 蘆筍洗淨切段，與肉絲炒熟即可。
3. 胡蘿蔔、芹菜洗淨切絲，與洗好的綠豆芽共同炒熟即可。

早餐

彩虹堅果優乳+熱壓鮮蔬三明治



材料和作法

- 材料：

- 無糖優酪乳1杯
- 紅龍果 55 g
- 蘋果 60 g
- 奇異果 50 g
- 胡蘿蔔 30 g
- 西芹 30 g
- 杏仁堅果 7 g
- 全麥吐司 2片
- 美生菜 40 g
- 蕃茄 30 g
- 小黃瓜 30 g
- 煎蛋 1顆

- 作法：

1. 蔬菜、水果都洗淨切好，加上杏仁堅果與優酪乳一起攪打即可。
2. 美生菜、小黃瓜洗淨，切片，蛋煎好，一起夾入吐司中，做成三明治。
3. 三明治再熱壓過，可增加食物風味。

午餐

地瓜糙米+奶香咖哩雞+芝麻秋葵+鮮菇湯+水果



材料和作法

- 材料：

- 地瓜 30 g
- 糙米 20 g
- 去骨雞腿塊 70 g
- 胡蘿蔔塊 20 g
- 洋芋塊 45 g
- 低脂奶 240 c.c.
- 咖哩
- 秋葵 120 g
- 芝麻 10 g
- 金針菇 20 g
- 鮮香菇 20 g
- 鮑魚菇 20 g
- 香蕉 1根 (220 g)

- 作法：

1. 地瓜與糙米煮成地瓜糙米飯，塑形後再烤過，增加食物風味。
2. 雞腿肉洗淨切小丁、川燙備用。將處理過的雞肉、胡蘿蔔塊、洋芋塊、低脂奶、咖哩拌勻蒸烤後，即可食用。
3. 將秋葵洗淨燙熟，撒上烤熟的腰果即可。
4. 金針菇、鮮香菇、鮑魚菇洗淨後切絲、煮湯。
5. 香蕉1根洗淨，即可食用。

午餐

焗烤泡菜雞肉義大利麵+綜合水果



材料和作法

- 材料：

- 義大利麵 40 g
- 雞肉小丁 50 g
- 紅椒 50 g
- 黃椒 50 g
- 青花菜 100 g
- 泡菜 適量
- 起司 20 g
- 橄欖油 5 g
- 蘋果 半顆
- 葡萄 100 g
- 鳳梨 100 g

- 作法：

1. 義大利麵開水燙熟，雞肉洗淨切小丁、川燙備用，青花菜、紅椒、黃椒洗淨、切塊。將處理過的義大利麵、雞肉、青花菜、紅椒、黃椒與泡菜拌勻，淋上橄欖油與起司蒸烤後，即可食用。
2. 蘋果、葡萄、鳳梨洗淨去皮、切塊。

晚餐

蔬食海鮮麵疙瘩+鮮果盤



材料和作法

- 材料：

- 蔬菜麵疙瘩 100 g
- 青江菜 50 g
- 蛤蠣 80 g
- 花枝 60 g
- 豆腐 40 g
- 蝦 150 g
- 蛋 半顆
- 玉米粒 20 g
- 大番茄 50 g
- 腰果 10 g
- 木瓜 160 g
- 芭樂 80 g
- 奇異果 110 g

- 作法：

1. 蛤蠣、花枝、豆腐、蝦、先燙過。
2. 蔬菜麵疙瘩煮過，加入所有食材煮熟後，加鹽調味即可。
3. 芭樂、木瓜、奇異果洗淨，去皮去籽切片。

晚餐

蒸南瓜+塔香鮮魚排+凱撒沙拉+義式蕃茄蔬菜湯



材料和作法

- 材料：

- 南瓜 170 g
- 鮭魚排 70 g
- 羅蔓 100 g
- 小蕃茄 110 g
- 小黃瓜 40 g
- 青花菜 50 g
- 蘋果 半顆
- 起司粉 少許
- 高麗菜 30 g
- 芹菜 10 g
- 洋蔥 30 g
- 胡蘿蔔 20 g
- 油 5 g

- 作法：

1. 南瓜洗好、去籽切塊，蒸熟即可。
2. 鮭魚排洗淨，烤熟。
3. 羅蔓、小番茄、小黃瓜、青花菜、蘋果全洗淨，青花川燙，將所有食材切塊擺盤後，灑上起司粉即可。
4. 高麗菜、芹菜、洋蔥絲、胡蘿蔔全洗淨切絲，先用油炒香，再加水熬湯。

外食族餐飲搭配

- **至少一餐好澱粉**：好澱粉就是「不精緻」的澱粉，建議一天至少一餐選擇地瓜、燕麥、全麥吐司、無糖燕麥飲、薏仁飲、糙米粥、南瓜，或五穀飯等富含纖維質及鉀的粗食，可幫助降低血壓。
- **彩虹蔬果好舒壓**：盡量增加青菜量，如在麵攤吃飯時可以選擇燙青菜、滷海帶、青菜湯等。西式餐點可以點生菜沙拉，水果則可在便利商店購買，切記多樣化攝取，補足一天的五蔬果。
- **原態食物少加工**：加工品含鹽量高，食安也常常出問題，必須減少食用。我們可以選擇白切肉、肝連替代香腸、貢丸；素食者可選擇皮蛋豆腐或滷豆干替代素鰻魚、素火腿；以新鮮水果取代蜜餞或果乾；炒或燙青菜汰換醃漬蔬菜、醬瓜。

外食族餐飲搭配

- **減少醬料不喝湯**：常見的調味料如醬油、豆瓣醬、辣椒醬，1湯匙就有2克鹽，是一餐需要的鹽量，2匙就超過了！建議減少使用醬料，如果想要用醬料，可以用蘿蔔泥、蒜末、蔥末或檸檬汁等較天然的選擇來調味。湯頭是另一個重點，冬天常吃的火鍋、涮涮鍋，一小鍋湯頭喝下肚就有一餐需要的鹽；日式料理的拉麵湯頭、紅燒牛肉麵的湯頭則有高達8~10克鹽，建議多吃料，但不要額外喝湯！
- **營養標示輕鬆用**：台灣的食品營養標示已經漸上軌道，在購買包裝食品前，建議先閱讀營養標示的鈉含量，若成分中有小蘇打（碳酸氫鈉）、味精（L-麩酸鈉）、發粉（酸性焦磷酸鈉）等，也會增加食品的鈉含量。

對於減重或身材較瘦的女性

- 每日建議攝取1200大卡。
- 全穀類富含對降血壓有助益的纖維質、鉀、鎂，可挑選便利商店常出現的全穀根莖類有地瓜、燕麥飲等；自助餐則為五穀飯、地瓜粥等。
- 奶類則可提供豐富的鈣質，便利商店可挑選鮮奶、優酪乳、優格。

外食族「得舒飲食」範例

得舒飲食: 1200大卡

早餐

優酪乳120c.c 優格1個



地瓜

柳丁

香蕉

便利商店

午餐

豆干3個



燙青菜1份

水餃8個

麵攤店

晚餐

飯半碗



炒青菜1.5碗

自助餐

減重或身材較瘦的男性及一般女性

- 每日建議攝取1500大卡。
- 研究發現飲食中鉀攝取量較高、血壓較低，因此只要腎臟代謝電解質功能正常，建議麵攤店及自助餐可點高鉀蔬菜，例如：地瓜葉、菠菜、莧菜等。
- 便利商店選擇高鉀水果：香蕉。

外食族「得舒飲食」範例

得舒飲食: 1500大卡

早餐 三明治

鮮奶400c.c



橘子

香蕉

便利商店

午餐



豆干3片

燙青菜1份

抄手1份

麵攤店

晚餐

飯八分碗



炒青菜1.5碗

蒸蛋

自助餐

一般成年男性

- 每日建議攝取1800大卡，
- 得舒飲食強調攝取足量的青菜及水果，便利商店、麵攤店及自助餐店，都是方便取得蔬果的外食地點。
- 便利商店：可簡單取得青菜類，如：沙拉以及芭樂、橘子、香蕉、水果盒等。
- 麵攤店：各式麵食類中，以湯麵比乾麵的鹽分量少，建議選擇湯麵但是減少喝湯。小菜像是：皮蛋豆腐、燙青菜，需在點餐時請店家減少醬料，否則容易鹽份攝取過量。
- 自助餐店：優先選豆類及低脂肉類，例如雞肉或魚肉，有較少的飽和脂肪及膽固醇，對降低血壓有助益。

外食族「得舒飲食」範例

得舒飲食: 1800大卡

早餐

鮮奶400c.c 御飯糰



橘子 香蕉

便利商店

午餐

湯麵 皮蛋豆腐



燙青菜1份

麵攤店

晚餐

飯1碗



煎魚 蒸蛋

自助餐

自助餐500大卡示範

- **蔬菜**：海帶、菇類、木耳越多越好，建議一碗以上。蔬菜部分應富含纖維質及鉀、鎂，建議越多越好能夠一碗以上，種類的部分建議選擇海帶、菇類、木耳，這些蔬菜纖維質量較高。
- **肉類**：雞肉、魚肉。肉類部分建議選擇雞肉、魚肉，避開加工品香腸及貢丸。
- **澱粉**：糙米飯、五穀飯或南瓜。澱粉的部分建議選擇糙米飯、五穀飯及南瓜，纖維質較白飯為高。
- **滷汁**的部分盡量避免淋飯增加鈉的攝取，還要避開紅燈區的高鈉食材像鹹蛋及加工品、香腸及麵筋等。

高血壓患者可適度補充以下營養素

- **鎂**：可增加血液中的一氧化氮，可放鬆血管使血壓降低。
- **維生素D**：高血壓患者體內的維生素D通常偏低，建議患者可酌量補充含維生素D食物或是曬太陽。
- **維生素B**：維生素B群可消除體內疲勞物質，除了B群外，維生素A、C、E也可幫助預防血中膽固醇氧化及調整血壓。
- **CoQ10**：CoQ10可由人體自行製造，CoQ10可降低收縮壓，患者可配合醫囑適量使用。
- **精氨酸**：精氨酸是胺基酸的一種，精氨酸補充劑能改善血管功能以及血流量，使血壓降低。

高血壓患者可適度補充以下營養素

- **甜菜根**：甜菜根含天然的硝酸鹽，在人體內作用時會產生一氧化氮，可幫助降低血壓。
- **大蒜**：補充大蒜補充劑可幫助降低血壓，且能降低中風、心臟病以及冠狀動脈心臟病的發生機率。
- **魚油**：魚油可幫助降低血脂，保持血管彈性，適量服用可達到控制血壓的功效。
- **綠茶**：茶葉中的兒茶素化合物可放鬆血管，但服用特定降血壓藥物（Corgard）的患者要注意，因為綠茶可能降低藥物成效。
- **薑**：生薑補充劑可能有助於降低血壓、三酸甘油酯以及空腹血糖值。

得舒飲食特色的其他潛在好處

飲食特色	預防疾病
高鉀	腦中風
高鎂	糖尿病
高鈣	骨質疏鬆
高膳食纖維	大腸直腸癌
降低飽和脂肪酸與膽固醇	冠狀動脈心臟病

四、注意事項

- 市售現成餐點不易達到得舒飲食的要求。
- 得舒飲食需要花更多時間自行備餐，制定每天三餐的飲食目標、準備食材、烹飪確實要花上一些時間。
- 在開始新的飲食計畫之前，請諮詢醫師，評估血壓、體重和心臟病風險因素，以確定適合自己的飲食計畫。請務必與醫師討論正在服用的任何藥物，以及飲食計畫會否有影響。
- 切勿在沒有醫師同意的情況下，自行停止服用任何控制高血壓或膽固醇的藥物。

得舒飲食不該吃什麼？



不一定適用得舒飲食的人

- **腎臟**有問題的人，因為他們較不適合攝取高磷、高鉀的食物，但是得舒飲食中的肉類、堅果類、全穀類含磷量都不少。
 - 除非是流汗過多的運動員、長時間暴露在高溫下的工人，或醫師建議不要減少鈉攝取的人，否則不必擔心鈉攝取量太少。
 - 根據美國心臟協會的說法，身體每天只需要少量的鈉來運作（約500毫克）。
- **血糖**過高的人，注意別攝取過多甜分高的水果；
- **腸胃**功能不佳者，像是吸收不良、胃潰瘍患者，建議可逐次慢慢增加全穀類的攝取量。

吃降血壓藥有哪些飲食禁忌？

- **血管收縮素轉換酶抑制劑、血管收縮素受體阻斷劑**：2項藥物都可能使體內鉀離子升高，建議患者**減少攝取含鉀食品**，包括**莧菜、川七、紫菜、柿餅、葡萄乾、香蕉、龍眼乾以及紅棗**等。
- **乙型阻斷劑**：含**咖啡因食品**如茶、咖啡可能抵銷該藥物的效果，應減量攝取。
- **鈣離子阻斷劑**：**葡萄柚、柚子**含類黃酮，當與鈣離子阻斷劑同時使用時，會增加藥物在血液中的濃度，使血壓大幅下降，進而出現面潮紅、頭痛以及心跳過快等症狀。
- **利尿劑**：利尿劑可幫助排出體內鈉離子，但容易出現低血鉀及低血鈣，建議患者避免食用**甘草**，因為甘草酸可能使低血鉀症惡化。

五、結論

- 得舒飲食有科學數據驗證。
- 得舒飲食顯著改善高血壓和非高血壓成年人的**血壓數值**。
- 得舒飲食有助預防75歲以的**心臟衰竭**。
- 得舒飲食是一種**預防癌症風險**的素食選擇。
這種飲食能**降低患高侵襲性攝護腺癌的風險**。

簡報完畢
敬請指教

