

得舒飲食『心』主張

DASH : Dietary Approaches to Stop Hypertension

白雅慧 營養師
(2014.05.07)

CVD risk

- Hypertension prevalence ~ 30% US adults. Persons who are normotensive at age 55 have a 90% lifetime risk for developing hypertension.
- The BP relationship to risk of CVD is continuous, consistent, and independent of other risk factors.
- Starting at 115/75 mmHg, CVD risk doubles with each increment of 20/10 mmHg throughout the BP range.
- Prehypertension signals the need for increased education to reduce BP in order to prevent hypertension.

Nutrient Targets of Experimental Diets for DASH

	Control	Fruit/Vegetable	
	37	37	27
Sat. Fat, %	16	16	6
Protein, %	15	15	18
CHO, %	48	48	55
Fiber, g	9	31	31
Potassium, mg	1700	4700	4700
Magnesium, mg	165	500	500
Calcium, mg	450	450	1240
Sodium, g	3 - 3.5	3 - 3.5	

DASH diet on insulin resistance, inflammation, and oxidative stress in gestational diabetes

- A randomized controlled clinical trial
- **DASH diet** was rich in fruits, vegetables, whole grains, and low-fat dairy products and was low in saturated fats, total fats, cholesterol, refined grains, and sweets, with a total of 2400 mg/d of sodium.
- **Control diet** contained 40% to 55% of its energy as carbohydrates, 10% to 20% as proteins, and 25% to 30% as total Fats.

Asemi et al.2013

DASH diet on insulin resistance, inflammation, and oxidative stress in gestational diabetes

Consumption of the DASH diet compared with the control diet :

- decreased FPG
- decreased serum insulin
- decreased Homeostasis Model of Assessment- Insulin Resistance (HOMA-IR) score

Asemi et al.2013

DASH diet on insulin resistance, inflammation, and oxidative stress in gestational diabetes

Consumption of the DASH diet compared with the control diet

- Increased concentrations of plasma total antioxidant capacity (TAC)
- Increased total glutathione levels (GSH)

Asemi et al.2013

(DASH)-style diet on cardiovascular diseases

- ② A systematic review and meta-analysis on observational prospective studies
- ② Regarding the adherence to the DASH diet and the incidence of Cardiovascular diseases (CVDs), stroke, coronary heart disease (CHD), and heart failure(HF), 6 studies to be included in this systematic review.
- ② significantly reduce CVDs, CHD, stroke, and HF risk.
- ② significantly protect against CVDs, CHD, stroke, and HF risk by 20%, 21%, 19% and 29%, respectively.

Abargouei et al.2013

「得舒飲食」觀念

- 近年來醫界倡導「得舒飲食」觀念，每天攝取5份蔬果、多吃白肉、堅果、全穀根莖類食物以及低脂乳品，只要改變飲食習慣，就能控制血壓。
- 董氏基金會表示，只要連續二週採用「得舒飲食」，不僅可以減重，還能降低8~10%血壓。

得舒飲食-少服用一顆降血壓藥

- 血壓降8~10%相當於「少服用一顆降血壓藥」。
- 「得舒飲食」還能防治腦中風、糖尿病、骨質疏鬆、大腸直腸癌與冠狀動脈心臟病。

「得舒飲食」特色

- 主要在於食物中的成分富含高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維，並具有降低飽和脂肪酸、膽固醇等優點。
- 部分高血壓患者在維持健康飲食習慣後，血壓降下來，體重也變輕。

得舒飲食

- 全穀根莖類主食質地較硬，需慢慢咀嚼，增加飽足感。
- 吃飽之後，就不會再亂吃零食，達到減重目的。
- 採用「得舒飲食」後，約可3週減重1.5公斤。

主食2/3以上選用全穀根莖類

1. 主食盡量2/3以上選用全穀根莖類。
2. 全穀根莖類如：糙米、紫米、燕麥、蕎麥、麥片、薏仁、紅綠花豆、地瓜、芋頭、馬鈴薯、蓮藕、栗子、蓮子、菱角、荸薺、山藥等。

每天攝取5份蔬菜5份水果

- 3. 每天攝取5份蔬菜、5份水果。建議多選含鉀豐富的莧菜、韭菜、菠菜、空心菜、金針菇、綠蘆筍、竹筍、芭樂、哈密瓜、桃子、香瓜、奇異果、極柑、香蕉等。
- 4. 蔬果入飯。如：彩蔬毛豆拌飯、三色腰果拌飯、芒果咖哩、鳳梨木耳。
- 5. 搭配不同口感蔬菜。如：瓜類滑脆、菇菌類柔軟多汁、根莖類Q軟、筍類有嚼勁。

含鉀豐富的蔬菜

- 含鉀豐富的蔬菜如莧菜、菠菜、空心菜、韭菜、青花菜、芹菜、香菇、金針菇等；水果有桃子、香瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、芭樂、香蕉等。
- 多攝取富含鎂、鉀、鈣和纖維質的食物，將有助減少或控制體重與高血壓。

肉類宜攝取白肉

- 主食至少3分之2選用未精製、含麩皮的全穀類，或以地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥、綠豆等根莖類取代。
- 成年女性平均每餐半碗飯，老年男性每餐飯七、八分滿，中年男性九分滿為佳；
- 肉類宜攝取白肉，如魚肉、雞、鴨、鵝等家禽類；油類宜選擇植物油；
- 每天另可吃一匙未加工的堅果。

添加燕麥、糙米等五穀類

- 得舒飲食建議增加攝取纖維質，可在主食裡添加燕麥、糙米等五穀類
- 蔬菜每天攝取4到5份以上、水果攝取2到3份以上。
- 每天應攝取的4份蛋、豆、魚、肉類
- 可以用豆類取代一部份的魚、肉、蛋。

鎂可從堅果類攝取

- 國人普遍有鈣質攝取不足問題，可從奶類、起司、優酪乳、花椰菜補充
- 富含鉀的食物較常見，像是堅果、蔬菜、水果和奶類都有
- 鎂可從堅果類攝取，每天只能攝取1湯匙份量。

好油—含多元不飽和脂肪酸

- 選用各式好油，如：橄欖油、芥花油、沙拉油、葵花油等，取代奶油、豬油、棕櫚油。
- 每天吃1湯匙核果。如：花生、松子、核桃、杏仁、芝麻、腰果、夏威夷豆等。
- 將核果加在菜餚、沙拉或灑在飯上。

DASH Dietary Pattern 2000 kcal Diet

Food Group	Number of Servings/day
Fruits	4-6
Vegetables	4-6
Low fat/Fat free dairy products	2-3
Grains (especially whole grain)	7-8
Meats, poultry & fish	2 or less
Nuts, seeds, & dry beans	4-5 per week
Fats & oils	2-3 or less
Sweets	5 per week or less

生活型態調整控制血壓成效

生活型態調整項目	建議	降低收縮壓功能
減重	維持正常體重(18.5<BMI<24)	每減輕10公斤 降低5-20mmHg
採用DASH飲食	飲食中含大量蔬菜、水果，採用低飽和脂肪及總脂肪量的食物。	8~10mmHg
採取限鈉飲食	飲食中鈉含量<2400毫克(鹽<6公克)	2-8mmHg
增加活動量	從事規律有氧運動(如：快走，每週至少3次，每次至少30分鐘)	4-9mmHg
適度酒精攝取	男性<30cc酒精/天(2drinks) 女性<15cc酒精/天(1drinks)	2-4mmHg
戒菸、壓力調適	戒菸、避免精神緊張，適當紓解壓力	

得舒飲食



得舒飲食內容



得舒飲食內容



得舒飲食內容



得舒飲食內容



得舒飲食內容



DASH飲食原則

- 低飽和脂肪酸、低膽固醇、低脂肪總量
- 強調蔬果
- 低脂或脫脂奶
- 飲食中包含全穀類、魚類、家禽類、堅果類
- 減少紅肉、甜食攝取
- 富含鉀、鎂、鈣、纖維

謝謝聆聽