一、什么是DASH饮食？

    DASH（Dietary Approaches to Stop Hypertension）意为“防治高血压饮食法”，由美国国立卫生研究院（NIH）研发，最初旨在通过调整饮食结构降低血压。但研究发现，它不仅能有效控制高血压，还能改善心血管健康、辅助减重，甚至降低糖尿病风险。

    在2024年《美国新闻与世界报道》的年度饮食榜单中，DASH饮食再次被评为“最佳综合饮食”之一，其科学性和实用性备受认可。

二、DASH饮食的核心原则  
  
DASH饮食并非严苛的节食，而是强调“均衡、高营养、低钠”的饮食模式，具体包括：

1. 多吃蔬菜、水果和全谷物

   每天至少蔬菜300-500，一半以上为深色蔬菜，水果400g（如香蕉、苹果）。选择全麦面包、糙米等全谷物。

2. 选择低脂乳制品

   每天2-3份低脂牛奶、酸奶或奶酪，补充钙和蛋白质。

3.优质蛋白质为主

  优先摄入鱼类、禽类（去皮）、豆类和坚果。减少红肉（如猪牛羊肉）和加工肉制品（如香肠、培根）。

4. 严格控盐

   每日钠摄入量建议≤2300mg（约1茶匙盐），相当于钠盐6g；高血压患者需≤1500mg，相当于钠盐4g。避免腌制食品等高钠食物，用香料代替盐调味。

5. 限制添加糖和饱和脂肪

   少吃甜饮料、蛋糕等含糖食品。用橄榄油、坚果中的健康脂肪替代黄油、动物油。

三、DASH饮食的三大健康益处

1. 显著降低血压

   研究显示，坚持DASH饮食2周后，收缩压可显著降低。

2.保护心脑血管

   通过减少饱和脂肪和胆固醇摄入，降低动脉硬化、冠心病和中风风险。

3.综合健康收益

   改善胰岛素敏感性，降低2型糖尿病风险。高纤维、低热量的特点有助于健康减重。

四、适合人群与注意事项

推荐人群：高血压患者、心血管疾病高危人群、减脂需求者。特殊调整：肾病患者需咨询医生，可能需调整钾（如香蕉、土豆）的摄入量。