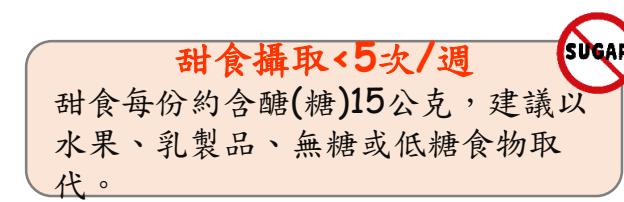
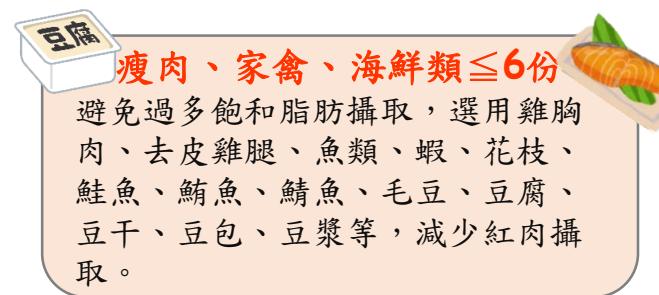
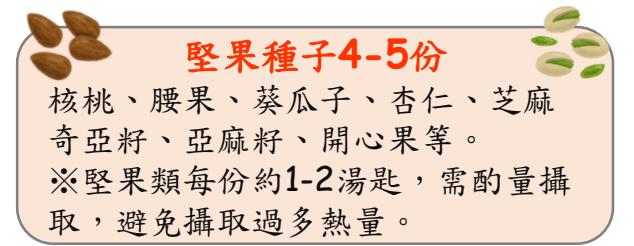
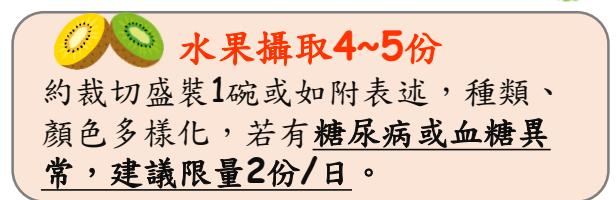
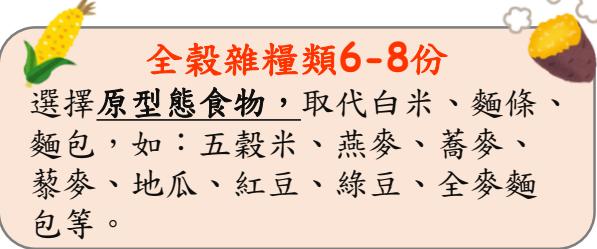


DASH飲食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 鼓勵攝取大量新鮮蔬菜、水果，攝取富含鉀、鈣、鎂的食物，幫助控制血壓及減少心血管疾病風險血壓控制、預防心臟病疾病、中風、糖尿病等。

## 一、飲食原則



1. 水果及蔬菜富含鉀，易溶於水，應避免長時間將食材浸泡於水中，並建議蔬果先清洗，再切割處理，烹調時不宜使用大量的水，且應保留少許湯汁，減少飲食製備中鉀離子流失。
2. 市售低鈉調味品多以鉀取代鈉，調味鹽可改用低鈉鹽、薄鹽及無鹽醬油。腎功能不全者，不使用低鈉鹽，請諮詢醫師或營養師。
3. 以下情況不適合採用得舒飲食，請諮詢醫師或營養師。
  - (1) 血鉀高於5.0毫克當量/公升。
  - (2) 某些腎衰竭或腎上腺功能不全者。
  - (3) 已服用某些易使血鉀高的藥物時，如：Spironolactone, Triamterene等。
  - (4) 口服鉀離子補充劑。
  - (5) 腎衰竭或透析治療。
4. 烹調方式選用煮、燙、滷、烘烤，減少油煎、油炸或過多調味品。
5. 仔細閱讀食品標示，幫助外食選購技巧。
6. 適度限制鈉攝取量，每日≤2300毫克。
7. 不喝久燉的濃湯、不拌菜汁、肉汁。

## 二、含鉀食物對照表

食物類別	200~299毫克/份	$\geq 300$ 毫克/份	食物類別	200~299毫克/份	$\geq 300$ 毫克/份	
蔬菜類	秋葵、珍珠苦瓜、白苦瓜、糯米椒(青龍辣椒)、甜椒、大番茄、茭白筍、蘆筍、茄子、舞菇、香菇、杏鮑菇、花椰菜	竹筍、芹菜、韮菜、猴頭菇、奶油萵苣、珊瑚菇、芥菜、洋菇、蠔菇、柳松菇、鴻喜菇、乾裙帶菜、龍葵(黑珠仔菜)、山蘇菜、牛蒡、銀耳、筍蒿、金針菇、甘藷葉、綠櫛瓜、菠菜、紫菜	油脂與堅果種子類		酪梨	
水果類	柳橙(130g)、文旦(175g)、西瓜(紅肉)、釋迦(60g)、李子(紅皮紅肉,150g)、土芭樂(155g)、龍眼(90g)、白柚(165g)、蟠桃(135g)、金黃奇異果(105g)、香蕉(70g)、菠蘿蜜(60g)、紅龍果(110g)、蜜棗(130g)、枇杷(155g)、楊桃(170g)、木瓜(150g)	草莓(160g)、奇異果(105g)、水蜜桃(145g)、新疆哈蜜瓜(245g)、胭脂梅(175g)、網紋香瓜(162g)、光皮洋香瓜(205g)、小番茄(190g)、*美濃瓜(165g)、*嘉玉甜瓜(140g)、*可可椰子汁(345g)	乳品類		強化纖維奶粉、強化營養奶粉	
全穀雜糧類		甘藷、山藥、芋頭、皇帝豆、南瓜、糙薏仁、紅藜麥	其他		蔬果汁、高湯、燉湯、加工調理食品、即溶咖啡、各式沖泡飲品(穀類、巧克力)、果乾、番茄醬、藥膳湯、低鈉鹽、洋芋片、梅干菜、黑巧克力	
豆魚蛋肉類	大部分海鮮、魚貝禽、畜肉類	魚干、鵝肝等	※除水果類註記每份重量，其餘類別皆以可食重量100公克計。			

參考資料：

- 1.UK HealthCare Gill Heart Institute, DASH diet
- 2.食品營養成分資料庫(2023年)
- 3.行政院衛生署 臨床營養工作手冊(2006年)

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

## 得舒飲食 (高血壓飲食)



本著作權人非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

19.8x21cm 2025.04印製 2025.02修訂 HA-3-0007(2)