



得舒飲食 DASH Diet

全穀雜糧類



增加全穀

1.5-4碗

豆魚蛋肉類



紅肉改白肉

3-8份

**油脂與堅果
種子類**



堅果 好油

堅果1份
油3-5茶匙

**蔬菜類
水果類**



高鉀留皮

5蔬+5果

乳品類



多喝低脂

1.5-2杯

低脂乳品篇

每天攝取**2**份低脂乳品類

✓ 選擇**低脂及無加糖**，以防止攝食過多的糖

低脂乳品每份份量？



240ml



3平湯匙=25g



210ml



240ml

攝取低脂乳品類好處

- ✓ 乳品是鈣質最好的來源，還可以**預防骨質鬆**
- ✓ 乳品也是好消化蛋白質，裡面含礦物質及維生素