
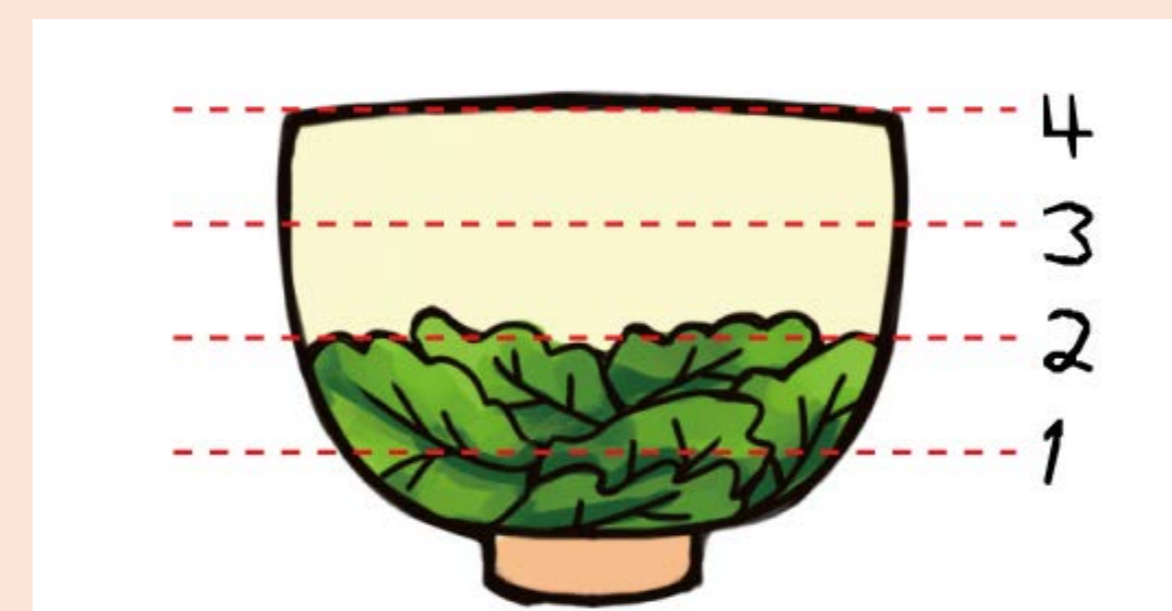


# 得舒飲食 DASH Diet


<p><b>全穀雜糧類</b></p>  <p><b>增加全穀</b></p> <p>1.5-4碗</p>	<p><b>豆魚蛋肉類</b></p>  <p><b>紅肉改白肉</b></p> <p>3-8份</p>	<p><b>油脂與堅果種子類</b></p>  <p><b>堅果 好油</b></p> <p>堅果1份 油3-5茶匙</p>	<p><b>蔬菜類 水果類</b></p>  <p><b>高鉀留皮</b></p> <p>5蔬+5果</p>	<p><b>乳品類</b></p>  <p><b>多喝低脂</b></p> <p>1.5-2杯</p>
--	---	--	---	--

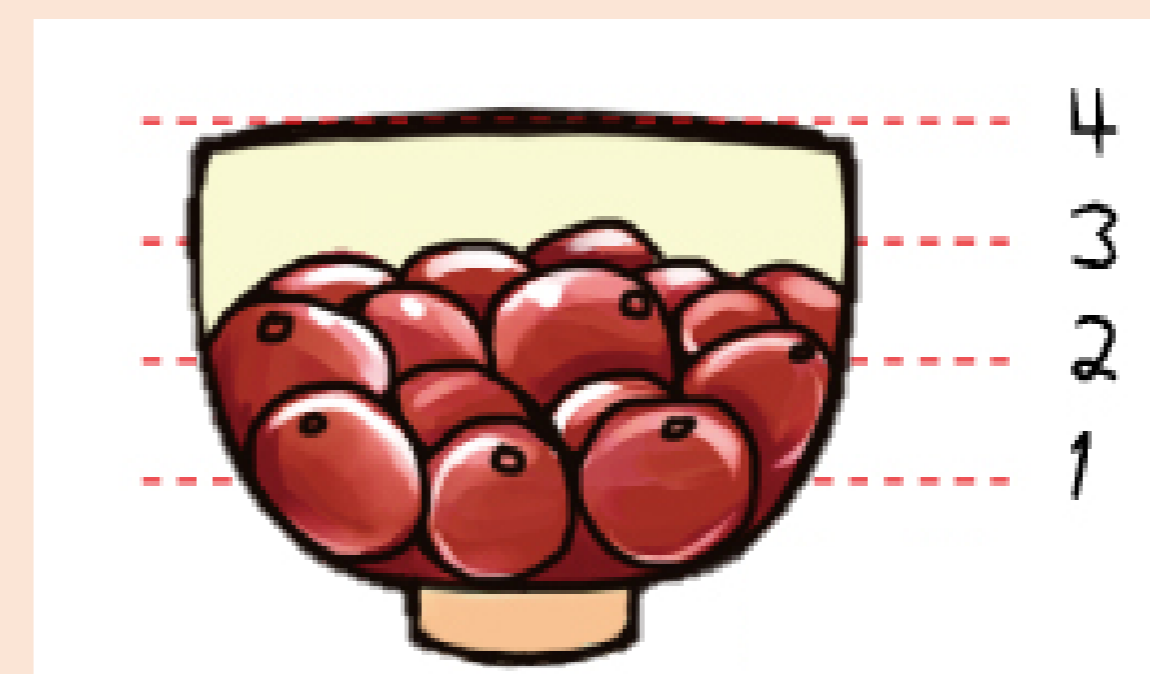
天天5+5蔬果篇

 **每天攝取5份蔬菜類**  
(煮熟蔬菜1份=半碗量)



建議在每日三餐中攝取約5份蔬菜

 **每天攝取5份水果類**  
(水果1份=碗中8分滿=拳頭大)



或



烹調中可添加水果增加風味，以及飯後甜點