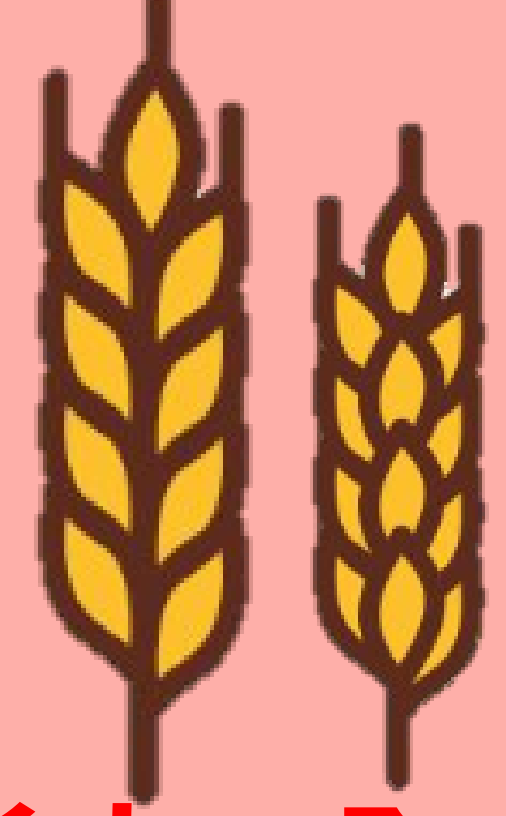


# 得舒飲食 DASH Diet

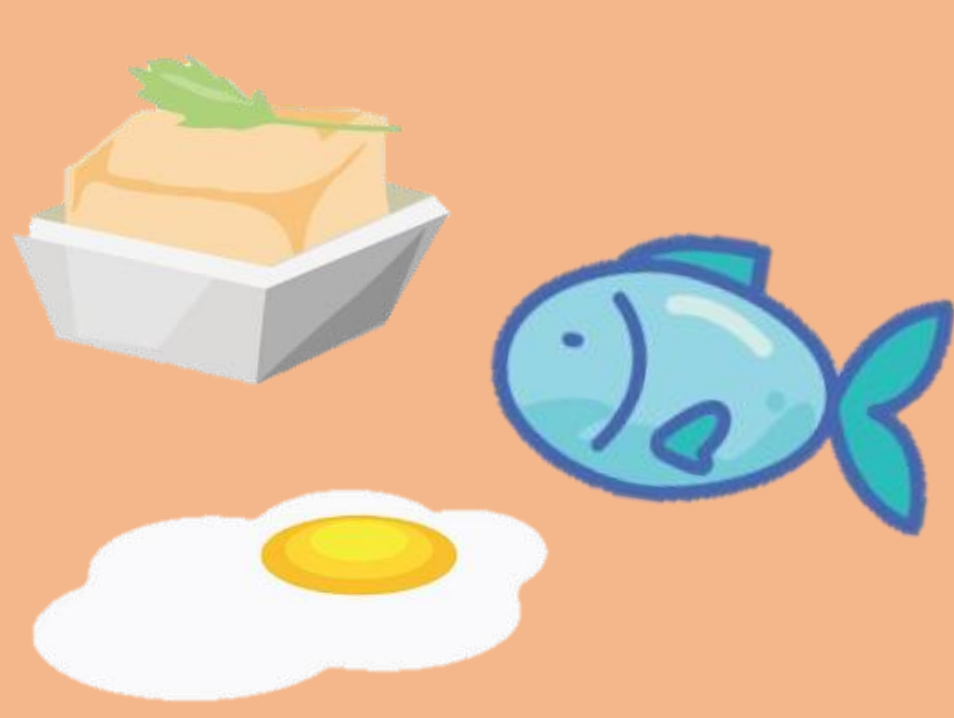
全穀雜糧類



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

## 全穀雜糧篇



高鎂



高膳食纖維

1. 主食選擇未精緻全穀類

2. 搭配乾豆類、雜糧類

糙米飯



紫米飯



南瓜



全麥麵條



- ✓ 全穀雜糧類營養價值高，均衡攝取營養好。
- ✓ 一天攝取的全穀雜糧總量至少占2/3以上為佳。
- ✓ 選用未精緻的全穀類、乾豆類取代白飯、白麵。