

得舒飲食1日西式菜單

早餐



熱壓蔬果三明治
彩虹堅果優格

午餐



焗烤泡菜雞肉義大利麵
綜合水果

晚餐



塔香鮮魚排
義式番茄蔬菜湯
凱薩沙拉
蒸南瓜

註：菜單由臺中榮總營養室設計

3組，一組是三餐吃典型美國餐點，另一組三餐只有增加蔬菜、水果攝取量，最後一組是三餐都採用得舒飲食，研究持續8星期。

研究結果顯示，得舒飲食在降血壓方面表現優異，尤其是高血壓病人，在研究期間，收縮壓平均下降達11.4毫米汞柱（mmHg），舒張壓平均也減少5.5毫米汞柱（mmHg）。

國泰綜合醫院營養師洪可玟指出，從這項研究可發現，得舒飲食降血壓的效果，與一顆降血壓藥劑量旗鼓相當，如果搭配減鹽，效果更好。後來陸續又有研究發現，得舒飲食不只可以降血壓，對降血糖、促進心血管健康也有好處，可能是因為血壓下降，心血管自然也就更健康。

根據臺中榮民總醫院營養室資訊，得舒飲食的原則為「選擇全穀雜糧類」、「天天5+5蔬果」、「每日兩杯乳品」、「以白肉取代紅肉」與「選堅果、用好油」。

所謂「選擇全穀雜糧類」是指1天至少2餐攝取全穀雜糧類食物，「天天5+5蔬果」是指每天的蔬菜、水果攝取量各5份，

加起來就是每天建議吃10份蔬果。在得舒飲食中，每天乳品攝取量建議為360C.C~480C.C，每餐蛋白質（豆魚蛋肉類食物）份量約為一手掌大，每日堅果量則是1湯匙。

臺中榮總營養室營養師謝惠敏表示，過去控制高血壓、慢性病，大多勸病人哪些食物不能吃，強調飲食禁忌，但得舒飲食並非如此，其重點在告訴什麼樣的食物可以吃，而且建議多吃，思維與過去不太一樣，在這套飲食方法中，蔬果、乳品的建議量都比較大，因此可以增加礦物質的鉀、鎂、鈣攝取量。

得舒飲食的蔬果攝取量，一天多達10份，對一般蔬果量不多的人來說，一夕之間要改變飲食習慣是不太可能，謝惠敏營養師建議，剛開始執行得舒飲食的時候，民眾可先從舊有飲食習慣中增加1、2份蔬果，較容易達到目標。

循序漸進往上加 蔬果先多1、2份

舉例來說，習慣以中式稀飯做早餐的

話，可多加一份青菜或水果，早餐習慣吃三明治的民眾，三明治裡可多加一點蔬菜，午餐想吃排骨飯，可加點一、兩道蔬菜，先從增加1、2份蔬果做起，養成習慣後，蔬果量再循序漸進往上累積，其他飲食品項也一步步調整，執行成效才會向上提升。

針對得舒飲食的食物選項，洪可玟營養師指出，以全穀雜糧來說，像小麥、全麥、燕麥與最近很夯的紅藜，或是綠豆、地瓜、南瓜、糙薏仁、糙米、紫米等，都是很不錯的選擇。

一進入夏天，在各地的菜市場、超市，都可以看到許多瓜果類食物的蹤跡，像絲瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、小黃瓜與苦瓜都很常見，這些台灣本土食材就可列入得舒蔬果選單，或像菇類、海帶、空心菜、秋葵等蔬菜也很普遍。至於乳品方面，除了鮮奶，也可選優格、優酪乳或起司等乳製品，幫助補充鈣質。

進行得舒飲食的時候，若要選擇蛋白質來源，可從豆魚蛋肉類食物著手，建議優先選擇黃豆製品或魚類、海鮮、雞肉等白肉，雞肉記得去皮。如果想吃紅肉，建議選瘦肉。像肥肉、雞皮、動物皮脂或椰子油、棕櫚油等含有大量飽和脂肪，許多營養師都提醒，這類脂肪對心血管健康不利，要盡量少吃。

另外，根據農委會漁業署「縱橫魚蝦貝類網」資料，在夏季市場上可看到紅目鰱、鮪魚、石斑、鰻魚等魚類，從5月開始，進入香魚盛產期、6月則進入虱目魚盛產期，還有透抽、小卷、牡蠣、九孔與文蛤等，也是夏季盛產，這些當季漁產品都是優質蛋白質，在得舒飲食中可多加運用，比方說，蛤蜊炒絲瓜就是一道當季佳餚。

談到健康油脂的選擇，很多人會想到



橄欖油，橄欖油的確富含單元不飽和脂肪酸，對健康很有益處，在台灣，像苦茶油也含有豐富的單元不飽和脂肪酸，或像南瓜子、芝麻等堅果種子，也可列入健康油脂選單，重點在於適量即可，每日約1湯匙就足夠。

慢性病族群 飲食計畫先諮詢營養師

如前述，得舒飲食偏向高鉀、高鎂、高鈣，蔬果的攝取也比較多。謝惠敏營養師指出，部分腎臟病患者需要限鉀，糖尿病則需要限制水果攝取量，因此若是腎臟病、糖尿病等慢性病族群，在進行飲食計畫前需要先諮詢營養師，再根據每人的狀況擬定適合的飲食計畫，以真正達到病人營養需求。

洪可玟營養師也提醒，若是胃潰瘍、腸胃道功能較弱，或曾有胃出血病史的族群，在攝取纖維質時不要一下吃太多，過於躁進，很容易造成腸胃道負擔，這些族群可詢問營養師哪些食材較為適合，並多了解攝取分量要如何拿捏，執行得舒飲食才會更得心應手，腸胃道也比較可以受到保護。W