



# 得舒飲食 營養計劃

以飲食方式防止高血壓

**SOMOS**  
COMMUNITY CARE  
和諧社區醫療大聯盟

# 依循「得舒飲食」 營養計劃



## 良好的營養，健康的身體

良好的飲食，配合活動身體和做運動，可以降低您出現慢性疾病的風險，增加自己的能量，及維繫一個健康的體重。

美國國民中，有三分之二的人口都出現痴肥或身體過重的問題，這可導致高血壓、心臟病、中風、2型糖尿病，及多種不同的癌症。而在一些較貧窮和少數族裔社區，痴肥問題更是相當普遍。

「得舒飲食」(DASH)(以飲食方式防止高血壓)營養計劃提供簡單、易於依循的指引來改善您的飲食習慣。



今天就是開始令自己變得更加健康的最佳時間！

「得舒飲食」計劃無需您去計算卡路里和分量！

- 進食更多的水果、蔬菜和全穀類食物
- 尋求低脂及脫脂的乳製品食物
- 避免進食含全脂肪、飽和脂肪及膽固醇食物
- 減少使用鹽與糖
- 每天不要吃多過6安士的瘦肉、魚或家禽
- 以飲水來代替果汁及汽水

「得舒飲食」獲推薦來協助大家：



- 降低血壓
- 降低中風的風險
- 降低心臟病和心臟衰竭的風險
- 預防和控制糖尿病
- 維繫一個健康的體重



控制份量是能夠減輕體重的關鍵

請勿忘記

不論在雜貨店、廚房，以至在餐桌上都要作出健康的選擇……  
千萬不要停下來！  
運動亦對您有益！

得舒金字塔

按照含2,000卡路里的飲食

甜品  
(每星期最多5份或更少的份量)

豆、果仁和種子  
(每星期4至5份)

油、沙律醬、Mayo 蛋黃醬  
(每天2至3份)

低脂乳製品  
(每天2至3份)

海鮮、家禽、瘦肉  
(每天6份或更少的份量)

穀類食品  
主要全穀類  
(每天6至8份)

蔬菜和水果  
(每天4至5份)

請注意：請在所有類別中選擇低鹽食物，可參閱另一頁描述的進食份量。

# 依循得舒飲食營養計劃

使用這個圖表來幫助自己計劃餐單 – 或隨身攜帶前往商店購買食物

食物類別	進食份量單位 (以每天計，除非特別註明)			進食份量	例子和備註	每種食品類別的重要性
	1,800 卡路里	2,000 卡路里	2,600 卡路里			
<b>穀物*</b> (主要是全穀類)	6	6-8	10-11	一塊麵包 1 安士乾麥片† 半杯飯、意粉、 或麥片 ¼ 個百吉餅 ½ 個英國鬆餅	全麥方包及麵包、全麥意粉、 英式鬆餅、皮塔餅麵包、 百吉餅、麥片、粗燕麥、 糙米、無鹽脆餅及爆卜、 蕎麥麵、混合米、烏冬麵、 混合雞肉和黑菌的小麥餃子	能量和纖維的主要來源
<b>蔬菜</b>	3-4	4-5	5-6	1 杯生的有葉蔬菜 半杯預切好的生或 熟蔬菜 半杯蔬菜汁	西蘭花、紅蘿蔔、芥蘭、 青豆、綠豌豆、羽衣甘藍、 利馬豆、薯仔、菠菜、南瓜、 蕃薯、蕃茄、白菜、唐芥蘭、 椰菜花、捲心菜、苦瓜、 芽菜、竹筍、大南瓜、 大頭菜	鉀、鎂和纖維的豐富來源
<b>水果</b>	4	4-5	5-6	1 個中型水果 ¼ 杯乾果 半杯新鮮、急凍、 或無糖漿的罐頭水果 半杯果汁	蘋果、杏、香蕉、棗、 葡萄、橙、柚子、芒果、甜瓜、 桃、菠蘿、葡萄乾、草莓、 柑子	鉀、鎂和纖維的重要來源
<b>脫脂或低脂 牛奶和乳製品</b>	2-3	2-3	3	1 杯牛奶或酸奶 1 ½ 安士芝士	無脂(脫脂)或低脂(1%) 牛奶或酪乳；無脂肪或 低脂肪酪；無脂或低脂普通 或急凍酸奶、無糖豆奶、 豆腐	鈣和蛋白質的主要來源
<b>瘦肉、家禽、 和魚</b>	3-6	6 或更少	6	1 安士煮熟的肉類、 家禽、或魚 1 隻蛋‡	只選擇瘦肉；切掉可見的 肥肉；烤、焗或水煮；家禽 切去外皮	蛋白質和鎂的主要來源
<b>堅果果仁、 種子、及豆類</b>	每星期 3份	每星期 4-5份	每天一份	¼ 杯或 1½ 安士堅果 果仁 2 湯匙花生醬 2 湯匙或 ½ 安士種子 半杯熟豆類(乾豆和 豌豆)	杏仁、榛子、混合堅果果仁、 花生、核桃、向日葵籽、 花生醬、腰豆、扁豆、豌豆、 紅豆、綠豆、黑豆、黑眼豆、 毛豆、南瓜籽、芝麻籽、杞子	能量、鎂、蛋白質，及纖維的 豐富來源
<b>脂肪和油§</b>	2	2-3	3	1 茶匙軟人造牛油 1 茶匙植物油 1 湯匙蛋黃醬 2 湯匙沙律醬	軟人造牛油、植物油(例如 芥花籽油、粟米油、橄欖油、 或紅花油)、低脂蛋黃醬、 淡沙律醬、牛油果醬	目標是消耗百分之27來自脂肪的 卡路里熱量，這包括食物中的天然 脂肪或添加脂肪
<b>甜品和添加糖</b>	0	每星期 5份或更少	3	1 湯匙糖 1 湯匙啫喱或果醬 半杯冰沙、明膠 1 杯檸檬水	水果味明膠、雜果汁、 硬糖、啫喱、楓糖漿、雪葩、 意大利雪冰、添加糖、 豆腐火焰燒、草果凍、 無糖蓮藕粉、無糖蘆薈汁	甜品應該要低脂肪

\*食用大部份的穀類食物時，推薦全穀類食品，以作為纖維及營養的一個良好來源。

†食用份量可以在1/2杯至1 1/4杯之間，視乎不同的麥片品種，請查閱產品的營養成份標籤。

‡由於雞蛋含有高膽固醇，應該限制每週不要進食多過四隻蛋黃；兩隻雞蛋蛋白與一安士的肉類有著相同的蛋白質含量。

§脂肪的含量可以改變脂肪及油的食用份量，例如說，1茶匙的普通沙律醬相等於一份的食用份量，而1茶匙的低脂沙律醬相等於半份的食用份量；1茶匙的脫脂沙律醬相等於零份的食用份量。



紐約市曼哈頓8大道519號14樓  
519 Eighth Avenue, 14<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10018  
電話：1.844.227.7772

網頁：[SomosCommunityCare.org/DIABETES](http://SomosCommunityCare.org/DIABETES)

