

食用健康食品降低您的血壓！

更多選擇這些！

示例如下

全穀類：

- 全麥麵包、麥片、義大利面等
- 燕麥片
- 糙米或野生稻米
- 玉米



水果(新鮮、冷凍或不加糖的果乾)：

- 橘子、蘋果、棗子、香蕉、葡萄乾、李子、杏子、芒果、甜瓜、桃子



蔬菜(新鮮或冷凍)：

- 西紅柿、西蘭花、甜椒、西葫蘆、菠菜、花椰菜、綠葉、蘑菇、甘薯、南瓜、抱子甘藍、捲心菜、四季豆、大蕉、馬鈴薯



脫脂或低脂牛奶或奶製品：

- 脫脂或低脂(1%)牛奶或酸奶
- 不加鹽低脂奶酪
- 不加糖的牛奶替代品(大豆、杏仁等)



堅果、種籽和豆類(植物蛋白)

- 無鹽花生、杏仁、核桃、開心果、腰果
- 無鹽葵花籽、南瓜籽、亞麻籽、奇亞籽
- 豆類/豌豆：斑豆、豌豆、黑豆、扁豆和鷹嘴豆



適量選擇這些！

良好的蛋白質來源(每天6盎司或更少)：

- 魚
- 雞肉或火雞(無皮)
- 雞蛋或蛋清
- 烘焙或烤牛肉和豬肉



健康油脂(少量使用)：

- 橄欖油或菜籽油
- 由菜籽油或玉米油制成的軟(桶)人造黃油
- 牛油果



減少選擇這些！

高鹽食物：培根、香腸、火腿、罐頭食品、冷凍成品餐、加工奶酪、午餐肉

您知道嗎？ 我們攝入的鈉超過75%來自加工食品、預包裝食品和餐館食品！

高鹽調味料：鹽、醬油、照燒醬、魚露、蠔油、燒烤醬、肉湯料、檸檬胡椒粉

酒精飲料：每天不超過1-2杯飲料(12盎司啤酒或5盎司葡萄酒)

甜點、糖果、甜飲料：

- 糖果、餡餅、餅乾、蛋糕、冰淇淋、油酥糕点
- 蘇打水、果汁、甜茶、運動飲料、檸檬水

油炸食物：

- 薯片、甜甜圈、炸豬皮、帶湯方便麵

越常吃蔬菜、水果和全穀物，您就越健康。

如果您在獲得健康食品方面遇到困難，請諮詢您的診所護士或醫療人士。

3e) DASH飲食講義 (續)

食用健康食品降低您的血壓：吃多少？

全穀類：每天 6 份

- 1份是多少
 - 1片小麥麵包；1/2杯煮熟的全穀飯、義大利面、玉米、藜麥或穀類；1盎司幹穀類食品（有所不同，約1/2到1杯）、3杯爆米花、1個小（約6英寸）玉米餅
- 您食用的量可能超過1份
 - 1杯糙米是2份
 - 1個大（12英寸）玉米餅約4份
 - 1個大百吉餅大約4份

水果：每天 4 份

- 1份是多少
 - 1個中等大小水果；1/4杯果乾；1/2杯新鮮\冷凍或罐頭水果
- 您食用的量可能超過1份
 - 1個大（12英寸）香蕉約2份

蔬菜：每天 4-5 份

- -- 1份是多少
 - 1杯生葉蔬菜；1/2杯生或熟的蔬菜
- -- 您食用的量可能超過1份
 - 1份主菜大小的綠葉沙拉是2-3份

脫脂/低脂奶製品：每天 2-3 份

- 1份是多少
 - 1杯牛奶或酸奶
 - 1.5盎司低脂奶酪
- 您食用的量可能不是1份
 - 某些酸奶杯是3/4杯
 - 1片奶酪通常約1盎司

堅果、種籽和豆類：每天平均最多 1 份

- 1份是多少
 - 1/3杯堅果
 - 2湯匙花生醬/堅果黃油
 - 2湯匙種籽
 - 1/2杯熟豆類（豆子、扁豆、豌豆）

健康油脂：每天 2-3 份

- -- 1份是多少
 - 1茶匙油（橄欖油、菜籽油、葵花油、大豆油等）
 - 1茶匙桶裝人造黃油或普通蛋黃醬
 - 1湯匙淡蛋黃醬
 - 2湯匙沙拉醬