

## 108 年 10 月份衛生保健教育宣導專欄—淺談得舒飲食

周寶嘉營養師

根據希臘研究人員發表在《心臟》雜誌上，一篇分析全年心臟病猝死事件與每日天氣情況關連的文章指出，冬季的死亡事件約是夏季的3倍；在台灣，心臟專科醫師也認同「秋冬季節心肌梗塞患者特別多」的臨床現象。寒冷會引發血液濃度更濃及增加血液的凝結能力反應，所以當秋冬之際，氣溫突然驟降時，周邊血管收縮造成血管阻力及血壓上升，使心臟負荷增加，尤其在心臟血管已有動脈硬化狹窄處，更易受寒冷而縮緊使得血流不順暢，加劇心肌缺氧、心絞痛等症狀，甚至因而死亡。

高血壓是一個慢性病，一旦罹患了高血壓，患者多半要終生吃藥將血壓控制在正常範圍內，否則非常容易發展成致命的疾病，如心肌梗塞、腦中風、慢性腎病變。許多人或許不知道，吃降血壓藥物並不是唯一的解答，在血壓剛剛開始偏高時，可以使用生活形態調整與飲食介入方式改善血壓，若能持之以恆，或許可以免去吃藥之苦，也可能連帶使身體各部分功能都一併改善，減少其他疾病的風險。即使是較嚴重的高血壓患者（血壓非常高），也可藉著飲食與生活形態療法，減少藥物的劑量。

傳統的生活形態與膳食療法，主要包括了：減重和減鈉（不吃太鹹）。一般而言，胖型高血壓患者若能成功減重，並維持不復胖，降血壓的效果很好。減少鹽的攝取，一般而言，也有一個中度的降低血壓的效果，若能嚴格減鹽（鈉），到幾乎煮菜不用鹽的地步，降血壓的效果才會比較明顯。以上兩種作法，若要達到一個理想的降血壓狀態，對許多人都有有一定的難度，因此搭配「得舒飲食」一起來降血壓，就有其誘人之處。

得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)，強調許多高血壓人應多吃的東西，而不只是一味的強調，這個不能吃、那個不能吃。得舒飲食的原理是使用高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、不飽和脂肪酸豐富、飽和脂肪酸節制的飲食，以多種營養素的搭配，全方位的改善健康來達到降血壓的目的。雖也強調清淡飲食，但並不涉及強力的減鈉（減鹽到完全無味道的狀況）、或減重（體重控制）這兩個一般人比較難以做到的項目。當然在執行「得舒飲食」的同時若也能更進一步的減鈉、並減重，降血壓的效果會更好。得舒營養教育研究顯示，若是以教導的方式，教育高血壓患者吃得舒飲食，許多人在吃的同時，體重會自然下降。只要飲食中作出小改變，作到降低血壓的飲食應非難事。



學務處衛保組關心您