財團法人
千禧之愛健康基金會 衛教資料
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

吃得對，也能降血壓！
讓你越吃越安心的 得舒飲食

研究發現，實行得舒飲食 8 週，降血壓效果不亞於一顆降壓藥*。
現在就從飲食改變開始，讓血壓慢慢回到安全值。

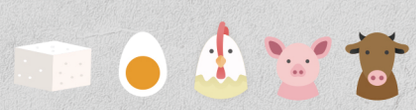
蔬果五加五
每天攝取5份蔬菜與 5 份水果，補充鉀離子與膳食纖維，幫助身體排鈉、調節血壓。

主食換全穀
用糙米、燕麥、全麥等未精製全穀類取代白飯，提升膳食纖維與鎂攝取，降低高血壓風險。

選擇低脂奶
每天 2～3 杯低脂乳品，補足鈣質，幫助維持骨骼與血壓的平衡。

紅肉改白肉
減少牛、豬、羊等紅肉攝取，改選豆製品、魚類或去皮雞肉，減少飽和脂肪、照顧心血管。

得舒飲食怎麼吃?

	一般飲食	得舒飲食	
全穀雜糧類			至少1.5～2碗 盡量選用 未精製的主食
豆魚蛋肉類			肉類6份以下 (一份約30~40克) 且以白肉取代紅肉
蔬菜類			調高蔬菜攝取至 每日5份 (生菜一份100克)
水果類			調高水果攝取至 每日5份 (一份100克)
乳品類			調高乳品攝取至 每日1.5~2杯 (一杯240毫升)
油脂與 堅果種籽類			烹調用植物油， 堅果每日1~2湯匙

今天開始多吃一盤蔬菜、一份水果，
給血壓多一點照顧!

89量腰日
參加 三高蔬果有福
遠離5項指標 完成6項任務
可最高送550元蔬果券

活動官網

*參考資料: APPEL LJ, MOORE TJ, OBARZANEK E, ET AL. A CLINICAL TRIAL OF THE EFFECTS OF DIETARY PATTERNS ON BLOOD PRESSURE.DASH COLLABORATIVE RESEARCH GROUP. N ENGL J MED. 1997;336(16):1117-1124.

財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION
衛教資料

在7-ELEVEN補蔬菜
輕鬆達成每日 蔬果5+5

蔬果富含鉀離子與膳食纖維，
是得舒飲食中不可或缺的營養基礎。

蔬果份量百科

一日野菜-活力彩蔬
份量1.5份

一日野菜-海藻沙拉
份量1.5份

地瓜雞胸肉沙拉
份量1份

義式烤雞堅果沙拉
份量1份

薯泥鮮蔬蛋沙拉
份量1份

糯麥菇菇雞湯沙拉
份量1份

優格彩蔬棒沙拉
份量1份

櫛瓜溏心蛋時蔬沙拉
份量1份

台塑高冷高麗菜
份量4.5份

小菜籃有機小白菜
份量1份

台塑有機小松菜
份量2.5份

好菇道鴻喜菇
份量1.5份

OPEN將-芭樂切片
份量1份

OPEN將-富士蘋果袋
份量1份

OPEN將-聖女蕃茄袋
份量1.2份

台灣上等蕉(裸賣)
份量1份

紅肉火龍果切片
份量1份

黃金奇異果切片
份量1份

到超商挑選你喜歡的品項，
完成自己的蔬菜搭配。
一起朝得舒飲食每日5份蔬菜+
5份水果的目標前進！

蔬果份量為依據包裝標示及實測之概估值，
提供參考使用。

掃描右方QRcode
瞭解最新最完整的
超商蔬果品項！