

飲食  
健康

# 最佳健康飲食：幫您降血壓、預防冠心病



文 | 蕭宜茹

高血壓除了用藥控制以外，也能透過「得舒飲食」來達到降低血壓、穩定血壓的效果，而且「得舒飲食」不僅有助於降低高血壓，還能預防冠心病。

2018年1月，在美國新聞與世界報導中，「得舒飲食」(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) 獲選為第一名的「最佳健康飲食」及「最佳心臟健康飲食」。

## 「得舒飲食」的由來

「得舒飲食」是2006年由美國心臟醫學會所提出的飲食原則，經臨床試驗證實可有效幫助高血壓患者降低血壓、血脂，長期也能預防冠心病及骨質疏鬆。「得舒飲食」分別在2003年及2010年，被納入美國國家衛生院高血壓防治的飲食治療之最高指導原則。

## 「得舒飲食」的要點

「得舒飲食」主要是攝取富含全穀類、水果、蔬菜，以及低脂乳製品、白肉和堅果食物；並且減少脂肪、飽和脂肪攝取，降低紅肉、甜食、含糖飲料的食用量。此為富含鉀、鎂、鈣、纖維與較多不飽和脂肪酸、較少膽固醇的飲食。

## 「得舒飲食」的5大原則

### ● 選擇全穀根莖類

全穀根莖類為身體提供能量，



也是膳食纖維的來源，像是糙米飯、紅豆飯、胚芽米及全麥麵包等，主食可用全穀根莖類取代白飯或白麵。

### ● 蔬果多

高鉀、低鈉的飲食有助於預防和改善高血壓，每天攝取蔬菜及水果各5份以上，多選用含鉀豐富的蔬果類，並注意鹽分勿攝取過量。

**富含鉀的蔬菜：**菠菜、空心菜、茼蒿、青花菜、芹菜、香菇、竹筍等。

**富含鉀的水果：**哈密瓜、香瓜、桃子、香蕉等；若打成新鮮蔬果汁，以不額外添加精緻糖為佳。

### ● 白肉取代紅肉

去皮的白肉取代紅肉，一天

不要吃超過半個蛋，使用植物蛋白質來源的食物更佳，如：豆類。

**白肉：**去除油脂與皮的雞、鴨、鵝及魚肉等。

**紅肉：**如：豬、牛、羊及內臟類，減少食用次數及頻率，以瘦肉為主，食用時，可去除肥肉及外皮。

### ● 選擇低脂或脫脂乳製品

每天飲用2杯240c.c.的低脂奶或脫脂乳品，有乳糖不耐症者，可改選用低乳糖或脫乳糖的乳製品。

低脂奶或脫脂奶製品，包含：低脂或脫脂優格、優酪乳、奶粉。

### ● 用好油及吃堅果類

每天吃1份(約10克，不含外殼重量)堅果類，同時選用好

油，取代奶油及豬油烹調食物，如：橄欖油、芥花油、沙拉油、葵花油等。依照不同烹飪方式選擇適合用油，橄欖油用於涼拌、低溫烹煮；沙拉油用於大火煎、炒使用。

**堅果類：**花生、芝麻、腰果、杏仁、松子、核桃等，可直接吃或入菜。

## 「得舒飲食」非人人可行

腎功能不佳、有腸胃道功能障礙及對堅果過敏者，不適合採用此飲食方式，這類患者若想執行「得舒飲食」，建議先諮詢醫師或營養師。糖尿病患者如攝取大量的水果，可能造成血糖不穩，須特別注意攝取的量及種類。

「得舒飲食」優點主要在於「多吃有益血壓控制的食物」，

## 民間妙方

### 生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

#### 吃火鍋後喝優酪乳有助護胃

吃火鍋對腸胃的刺激比較大，緩解方法是吃火鍋以後，喝點優酪乳，可以有效保護胃腸道黏膜。此外，優酪乳中所含的乳酸菌，對於腐敗菌的生長，有抑制的效果。

#### 風寒感冒小偏方

**材料：**梨1個、花椒10粒、冰糖5粒。

**作法：**梨洗淨，將核挖去，放入花椒和冰糖，置於碗裡，放到鍋中蒸半小時，即可。

**功效：**治風寒、咳嗽有效，無副作用，老人、孩子都可食用。

並非限制人們不要吃甚麼，除了有助於降低血壓，對社會大眾也是一種健康的飲食。由於「得舒飲食」是一種高纖維飲食，初期改變飲食習慣較不容易，可採用漸進式增加蔬果或全穀類攝取，或將蔬果作為烹調的食材，有助於達到「得舒飲食」的建議。

整版圖片：ADOBE STOCK

保健  
常識

# 大掃除、做年菜 護玉手防3風險

文 | 王綺嫻

越接近過年，來看手部的女性患者大幅增加。大掃除或準備年菜，都讓雙手暴露在許多風險中。

## 風險1：燙傷

一次做一件事：不要在煮東西時，擦拭瓦斯爐。瓦斯爐熱的時候，的確比較容易擦乾淨，但是在烹煮食物的同時，擦拭瓦

斯爐，就非常危險。建議煮完食物，拿走鍋子之後，再開始擦拭、清潔的動作。

**善用工具：**煎和炸是最容易燙傷的烹煮方式，利用烤箱或氣炸鍋等工具，可以大幅降低燙傷風險。

**烹煮技巧：**要煎或炸食物時，先把食物完全擦乾，再輕輕放入加熱的油鍋中；水煮食物時，等食物接近水面，再輕輕放入，可以避免被濺起的水花燙傷。

## 風險2：刀傷

**一次切一種食物：**將切好的食物移到其他容器，不要堆在砧板上，越狹小雜亂的空間、越急促的時間，手越危險。

**善用工具：**用食物料理機切碎或絞碎食物，減少用刀的機會，可以有效避免刀傷。

**切割技巧：**切食物時，不要拿在手上切，有些人會用左手握住水果，右手持刀切水果，這是非常危險的行為；先擦乾食物再

切，因為切溼滑的食物會增加刀傷的風險。

## 風險3：水傷

水對皮膚持續累積的傷害非常值得注意。過度接觸水，會讓皮膚變得乾燥，容易產生刺激性皮膚炎、甲溝炎或指甲旁的倒刺。

**簡化料理食物的流程：**越繁複的流程，會增加碰水的機會，例如：切好要煮的食物後，直接下鍋，不要放在盤子裡，否則又要再多洗一個盤子。

**善用工具：**手套是手最好的保護，洗菜或水果時，可以選擇較薄的手套，增加動作的靈活度；洗碗或刷鍋子時，用稍微長一點且有防滑效果的手套，可以避免水跑進手套裡，以及碗盤滑落破裂。

**清洗技巧：**同一類的食物一起清洗，例如：青菜等植物一起洗完，再清洗肉類食物，就不必洗完肉類，又要把手洗乾淨，再洗植物類。

過年團聚是全家人最快樂的事，幫媽媽或太太一起做家事，是最好的新年禮物。

(轉載自自由時報)

美容  
強身

# 學學女星的保養秘方 讓您明目氣色佳

文 | 林芳琦

臺灣女星賈靜雯，從影30年，去年以《我們與惡的距離》獲得第54屆金鐘獎戲劇節目女主角獎，年過四十依舊美麗動人。

過去賈靜雯接受媒體專訪時，曾透露自己保養肌膚、身材管理的秘訣，其中一點，就是每天早上起床，她會喝一杯溫的紅棗枸杞水，讓自己氣色、精神都變好。

其實，枸杞不只可以讓人擁有好氣色，還可以讓眼睛閃閃動人。

## 滋補聖品「枸杞」

《本草綱目》記載：「枸杞子，久服堅筋骨，輕身不老，耐寒暑。」枸杞是一種很常見的傳統中藥材，被視為滋補聖品。枸杞的葉、花、根也是上等的美食補品。現代醫學研究顯示，枸杞含有胡蘿蔔素、維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素C和鈣、磷、鐵等，營養價值高。

## 枸杞的功效

許多人知道枸杞可以明目，像中醫有個治療眼疾的藥方，叫「杞菊地黃丸」，正是把枸杞、菊花加在「六味地黃丸」裡，廣告中常見的漢方中藥丸，正是類

似於杞菊地黃丸的藥方。

枸杞具有很好的抗老功效，所以又被稱為「卻老子」，對女性來說，經常食用枸杞可以養顏美容；用眼過度者，食用可補肝明目；體質虛弱者服用，可以增強免疫功能。綜合來說，枸杞具有防老抗衰、滋補肝腎、養顏明目等顯著的健康功效。

## 枸杞最健康的吃法

枸杞一年四季皆可服用，可以改善體質，助於睡眠，一天約可吃20~30克。不少人將枸杞直接泡成「枸杞茶」來飲用，不過，過去專家曾建議，最好的食用方法是直接吃，才能完全吸收其營養成分，因為枸杞中的維生

素大多是水溶性的，遇熱易受破壞，造成營養價值流失。

枸杞直接吃、泡茶，或煮粥、煮湯都很適合。直接吃枸杞時，應先將枸杞洗乾淨，並勿清洗過久，以免養分流失。若為烹調時加入枸杞，可於起鍋前再加入，以避免高溫破壞其維生素。雖然枸杞營養價值高，但也不是所有人都適合吃，因其溫熱身體的效果相當強，如有感冒發燒、身體發炎反應，以及腹瀉症狀的族群，暫時不適合吃。

## 紅棗枸杞茶的泡法

**材料**

1. 枸杞約20~30粒。
2. 紅棗3~4粒。

**作法**

1. 先將紅棗和枸杞分別洗淨，略泡一下。
  2. 將枸杞和紅棗放入茶壺中，以開水沖泡服用，或者用水煮沸。
  3. 用濾網濾去果肉渣。
- 小提醒**
1. 紅棗可先剪開，然後再進行沖泡。
  2. 若熬夜或火氣大者，可另加白菊花1~2朵，一起沖服。
  3. 可依個人喜好，放一些冰糖或蜂蜜，蓋上蓋子浸泡5分鐘，即可完成。
  4. 如為開水沖泡者，應該讓枸杞和紅棗在水中充分浸泡後再喝。