

得舒飲食(DASH diet; Dietary approaches to stop hypertension diet)由美國國家衛生院國家心肺與血液研究所 (NHLBI) 於 1997 年發表的一項降低血壓或預防高血壓飲食的方法。本飲食降血壓的原理是利用飲食中豐富的膳食纖維、鉀、鎂、鈣及減少飽和脂肪、膽固醇及鈉的攝取，達到改善高血壓及降低心血管疾病的風險。

得舒飲食型態以增加水果、蔬菜、全穀類以及低脂食物(乳製品)；包含魚、肉、家禽、堅果與豆類的攝取量；並且限制高糖、高鈉 (鹽) 的食物及飲料、飽和脂肪、反式脂肪及紅肉的攝取。強調高血壓病人應多吃哪些東西，而不是一味的要求這個不能吃、那個不能吃，主要是以多種營養素的搭配，達到降血壓的目的。

得舒飲食(DASH diet)原則:

1. 全穀雜糧類:

每天三餐中至少兩餐選擇未精緻的全穀類作為主食的來源，如糙米、胚芽米、黑米、義大利麵 (杜蘭小麥)、蕎麥麵、麥片、馬鈴薯、地瓜、山藥、芋頭等，增加維生素、礦物質、膳食纖維及植化素的攝取。

2. 豆魚蛋肉類:

以白肉取代紅肉，優先選擇黃豆、黑豆、毛豆、魚類與家禽等白肉作為蛋白質來源。減少動物內臟、加工肉品及牛、豬等紅肉的攝取量。

3. 蔬菜及水果類:

每天攝取不同種類的蔬菜及水果各 4-5 份，增加蔬果中豐富的鉀、鎂及膳食纖維攝取，幫助血壓的控制。

(1 份蔬菜：煮熟前的可食部分約 100 公克，或煮熟後約半碗的飯碗量)

(1 份水果：約為一個拳頭大小，或切塊後可裝飯碗 8 分滿)

4. 乳品類:

每天攝取 1.5-2 份脫脂或低脂乳製品，增加鈣攝取。(1 份為 1 杯 240 毫升牛奶或優格或 45 公克的起司)

5. 油脂與堅果種子類:

每天攝取堅果 1 湯匙且用好油，選擇富含單元不飽和脂肪酸的油脂，如橄欖油、苦茶油等植物油，取代動物油的使用，減少油炸、含過多飽和脂肪的食物攝取。

得舒飲食(DASH diet)不適用對象：糖尿病及慢性腎臟疾病患者。