



陳勁芝-營養師簡介

養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師、前香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

顯著下降，全美國研究就顯示可降八至十四度。

比低鈉餐更好

「DASH」飲食模式如此有效，如果再加上低鈉飲食，效果會否更為突出？陳勁芝表示，研究中心於是再進行「DASH-Sodium」測試，邀請四百一十二位高血壓患者，進行兩類飲食模式，一是一般美國人普通飲食，二是「DASH」飲食模式；各自又分為三種鈉質攝取量，即每日三千三百毫克、二千四百毫克或一千五百毫克，每個鈉質攝取量各進行一個月的測試。

結果發現，所有低鈉飲食都可降血壓，但「DASH」飲食模式，三個鈉質攝取量都比普通飲食更具降血壓功效，當中一千五百毫克鈉質攝取量的效果最為明顯，由此可見「DASH」飲食的功效，並不止於其低鈉成分，還有其他有效元素。

DASH 營養成分：

2,100 卡路里熱量
27% 脂肪 (6% 飽和脂肪)
18% 蛋白質
55% 碳水化合物
150mg 膽固醇
2,300mg 鈉質
4,700 鉀
1,250mg 鈣
500mg 鎂
30g 纖維

如此神效，就連美國心臟協會及美國政府近數年都極力推薦的「DASH」飲食模式，是怎樣的一個飲食模式？陳勁芝解釋，這是一個以每日二千一百卡路里熱量為基礎，亦可按個別需要調校熱量，食物講求多全穀物、多蔬果、多低脂奶、有魚有肉、有果仁、少紅肉、少甜食的超級健康餐單。

完美營養

備受推崇，因「DASH」營養成分極完美。陳勁芝說，首先低鈉質飲食已可調節血壓，而「高鉀質」能調整降血壓及保持身體電解質平衡。「高纖維素」有助促進腸道健康及降低壞膽固醇。再加上主要含低脂肪蛋白質、低飽和脂肪、低總脂肪、低膽固醇，並有高鈣及鎂質，不但可以控血壓，亦是一個控制體重、降脂降膽固醇、控血糖、有利心血管，可防骨質疏鬆症的「無往而不利」飲食模式。

DASH 食 D 乜？

1. 五穀類食物

每日份量：七至八份（主要全穀物）
 每份示範：一片麵包、一安士乾穀類早餐、半碗飯、麵或麥皮（要全穀物）
 食物選擇：全麥麵包、鬆餅、穀類早餐
 主要營養：能量及纖維



2. 蔬菜

每日份量：四至五份
 每份示範：一碗雜菜沙律、半碗熟菜、一百八十毫升蔬菜汁
 食物選擇：番茄、紅蘿蔔、菠菜、番薯、西蘭花
 主要營養：鉀質、鎂質及纖維



3. 水果

每日份量：四至五份
 每份示範：一百八十毫升果汁、一個中型水果、四分之一杯乾果、半杯新鮮、急凍或罐頭無添加糖水果
 食物選擇：蘋果、香蕉、提子、橙、西柚、梨、士多啤梨
 主要營養：鉀質、鎂質及纖維



4. 奶食物 (低脂或脫脂)

每日份量：二至三份
 每份示範：二百四十毫升奶、二百四十毫升乳酪、四十五克芝士（要低脂或脫脂）
 食物選擇：脫脂奶、低脂奶、低脂乳酪、低脂芝士
 主要營養：鈣質、蛋白質



5. 肉類及魚類

每日份量：少於兩份
 每份示範：九十克熟瘦肉、家禽肉或魚肉（要去皮少油煮；一隻蛋等於三十克肉，每星期少於四隻蛋黃）
 食物選擇：白肉、魚肉、去皮雞肉
 主要營養：蛋白質、鎂質



6. 果仁、種子及豆類

每星期份量：四至五份
 每份示範：三分之一杯或四十五克果仁、兩湯匙種子或果仁醬、半杯豆類
 食物選擇：杏仁、開心果、花生、葵瓜子、紅腰豆、杏仁醬
 主要營養：能量、鎂質、鉀質、蛋白質及纖維



7. 油脂類

每日份量：二至三份
 每份示範：一茶匙植物煮食油、一茶匙軟性植物牛油、一湯匙低脂蛋黃醬、兩湯匙低脂沙律醬
 食物選擇：橄欖油、紅花油、芥花籽油、軟性植物牛油、
 主要營養：能量及必需脂肪酸



8. 糖類及甜品

每星期份量：五份或以下
 每份示範：一湯匙砂糖、一湯匙果醬、二百四十毫升甜飲品、半杯雪巴或啫喱
 食物選擇：果汁橡皮糖、啫喱、硬糖、果汁雪條
 主要營養：糖分（應選低脂甜品）



想控制血壓的你，跟足上期「控鹽4式」後，相信已有降低二至八度血壓的良好成績。想血壓進一步受控制，營養師陳勁芝推介一個降血壓餐單王——「DASH diet」，患者血壓可在兩星期降十四度！

養 和體格健康檢查部營養師陳勁芝指出，美國國家心肺及血液研究中心 (National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI)，為找出飲食與血壓的關係，曾進行兩個「高血壓飲食的臨牀測試」(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)，並於一九九七年發表結論，證實研究中的飲食模式具降血壓功效，故名為「防止高血壓飲食 (DASH)」。

研究中，四百五十九位高血壓患者分別以三種模式進食，一是一般美國人普通飲食，二是較多蔬果的普通飲食，三是「DASH」飲食模式，每個飲食都把每日鈉質攝取量鎖定為三千毫克。結果，頭兩個飲食模式都可以降血壓，但「DASH」飲食模式效果最為顯著，兩星期內血壓便開始有