



營養教育



您知道嗎?

無論您每日需要多少熱量, DASH飲食計畫推薦每日攝取不超過 2300毫克的鹽, 若是能進一步將每日攝取量降低至1500毫克能夠更進一步降低血壓.

僅供參考,
2,300 毫克約為一小勺的食用精鹽.



來源: Eatright.org & nhlbi.nih.gov

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年3月

DASH 衝向健康之道

有聽過 DASH 飲食計畫嗎? 使用飲食計畫來阻止高血壓 (DASH) 為一個計畫性的飲食以便降低血壓. 此外, 它還有其他益處如降低心血管疾病的風險. 雖然DASH 飲食計畫是為高血壓患者所開發, 但是任何人都可以參照!

DASH 飲食計畫推薦的食物:

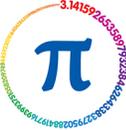
蔬菜, 水果, 全穀類, 豆類, 花生種子類, 海鮮, 雞肉, 無脂或低脂的奶類以及蔬菜油.

該避免或限制的食物:

添加糖類的飲料, 含有飽和脂肪的食物, 肥肉, 全脂奶類, 熱帶的油類如椰子油或棕櫚油, 以及甜點.

DASH 飲食計畫	
益處:降低血壓及LDL惡性膽固醇	
✔ 多吃	⚠ 少吃
蔬菜	肥肉
水果	全脂奶類
全穀類	添加糖類飲料
低脂, 脫脂奶類	甜點
海鮮	過量的鹽份
雞肉	
豆類	
花生種子類	
蔬菜油	

www.nhlbi.nih.gov/DASH

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	<p>关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日</p>	<p>1 泰式西蘭花雞肉湯(主菜)+ 薑汁芝麻麵+ 鮮果</p>	<p>2 Dr. Seuss's Birthday 希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 冷甜菜及大蒜沙拉 全麥餐包 鮮果 甜點</p> 	<p>3 墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔+* 鮮果</p>
<p>6 包心菜捲火雞湯(主菜)*+ 每日沙拉 全麥餐包 鮮果</p>	<p>7 墨式魚肉塔可餅佐包心菜沙拉+ 全麥捲餅 阿茲提克湯+* 黑豆 鮮果</p> 	<p>8 俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+</p> 	<p>9 烤土豆與燴時蔬+ 西兰花+ 玉米鬆餅 鮮果</p>	<p>10 檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>
<p>13 蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 全麥皮塔麵包 鮮果</p>	<p>14 燉雞肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p>15 西南式烤魚 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果</p>	<p>16 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>17 聖派翠克節 咸牛肉 < > 烤土豆 包心菜及紅蘿蔔* 全麥餐包 鮮果, 甜點</p> 
<p>20 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p> <p>春臨 </p>	<p>21 杏桃烤豬 塔斯肯豆湯 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>22 紅醬雞肉全麥意麵+ 紅萝卜* 鮮果</p> 	<p>23 烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜湯+* 鮮果</p>	<p>24 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*+ 鮮果</p>
<p>27 酸豆檸香烤魚 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆 鮮果+</p>	<p>28 主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果</p> 	<p>29 蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果</p>	<p>30 照燒雞 鮮薑甜薯湯* 雜菜+* 蔬菜咖哩 鮮果</p>	<p>31 假日</p> 

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,

Cities of Hayward and San Leandro, Eden Health District, Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 3.

如需預約請直接與用餐地點聯繫。其他疑問請洽中央廚房: 510-785-1997。 Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org