

## 臺北榮總營養部膳食管理科專題討論

**題目：** Comparison of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet and a higher-fat DASH diet on blood pressure and lipids and lipoproteins: a randomized controlled trial

得舒飲食與較高脂肪得舒飲食對血壓、血脂與脂蛋白的比較：隨機對照試驗

**作者：** Chiu S, Bergeron N, Williams PT, Bray GA, Sutherland B, Krauss RM.

**文章出處：** *Am J Clin Nutr* 2016; 103:341-347

**報告者：** 邱哲琳

**報告時間：** 民國 105 年 4 月 12 日(二)13:30-14:30

**報告地點：** 營養講堂

**摘要：**

得舒(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)飲食是一種富含蔬菜、水果、低脂乳品與全穀的飲食，也是一種廣泛使用來降低血壓與心血管疾病風險的飲食型態，但是先前研究發現此飲食的遵從度不佳，尤其是對總脂肪與飽和脂肪目標，因此作者想利用全脂乳製品取代低脂乳品的得舒飲食，藉由增加脂肪與減少醣類探討對血壓、血脂與脂蛋白的影響。作者採用3時期隨機交叉試驗，使用控制飲食、標準得舒飲食與較高脂肪得舒飲食(HF-DASH)各3週，每個試驗期之間有2週的廓清期(Washout)，並在每個實驗飲食結束進行測量，測量項目包括有血壓、血脂、脂蛋白與脂蛋白粒子濃度。結果顯示，共36位健康成人完成3種飲食，與控制組相較，DASH與HF-DASH兩者降低血壓的效果相似。HF-DASH飲食相較DASH飲食可以顯著減少三酸甘油脂、大與中粒子的極低密度脂蛋白濃度，增加LDL峰值粒子直徑。DASH飲食相較於控制組，可顯著降低低密度膽固醇、高密度膽固醇、中密度脂蛋白、apolipoprotein A-I、大粒子LDL與LDL峰值粒子直徑，但HF-DASH飲食則無此效果。本篇研究顯示，調整過後可容許較多飽和脂肪與脂肪量且適度控制醣類攝取的HF-DASH飲食，除了與DASH飲食一樣可以降低血壓外，還可降低三酸甘油脂與極低密度脂蛋白濃度，且不會顯著增加總膽固醇及低密度膽固醇，故調整過的HF-DASH飲食因較少的飲食脂肪限制可更廣泛的執行，不失為一個有效替代DASH飲食型態的方案。