



低鹽飲食 — 您今天就能作改變！

- ▶ 美國人平均一天攝取的鈉達 3300 毫克。醫生建議一天的鈉攝取量不應高於 2300 毫克，約等於一茶匙 (6克) 的食鹽。如果是高血壓患者，每日攝取的鈉量應更低，少於 1500 毫克。
- ▶ 過多的鈉在體內會增加心臟的負荷，讓血壓升高，並對血管和腎臟等器官造成損害，從而增加得到心臟病、中風和腎臟疾病的危險。
- ▶ 根據世界衛生組織，只要能把每天攝取的鹽從十克減少到五克，就可以降低 23% 的中風風險以及 17% 的心血管疾病風險。

✘ 請避免以下食物

罐頭食品

鹽可用作防腐劑，有些罐頭食品吃起來並不鹹，但可能已含有大量的鈉。一罐玉米罐頭含 1000 毫克的鈉，幾乎相當於每日鈉限量的一半；三小片罐頭肉的含鈉量則可達 1000-2000 毫克。

醃製食品

醃製食品不但含鈉量高，也含高飽和脂肪（如：中式香腸和培根）和高膽固醇。由鴨蛋醃製的皮蛋中含有 600 毫克的膽固醇，這含量是普通雞蛋的三倍，也是每日推薦攝取量的兩倍。



✔ 請以此替代

減鈉罐頭食品、新鮮食物

「低鈉」或「減鈉」罐頭食品比普通同類產品減少 25-50% 的鈉含量。

小提示：食用前沖洗罐頭裡的食物可除去多餘的鹽份。

新鮮肉製品、水煮蛋、新鮮蔬菜

新鮮肉類、蔬菜和蛋類不僅含有較少的鈉，它們也更有營養。

小提示：避免使用現成的醬料烹調或醃製食物，可選用新鮮生薑、青蔥、大蒜、香菜、檸檬汁作調味料。



(未完待續，見後頁)

✘ 請避免以下食物

零食

在零食的製作過程中通常會加入許多高鈉鹽的調味粉，又因其小份量的包裝，很容易吃過量。



速食麵 / 杯麵

速食麵很方便，但其調味粉含鈉量高；而油炸速食麵更含有高飽和脂肪，一包速食麵含有 1500-2000 毫克的鈉，幾乎接近每日攝取鈉的限量。



盒裝 / 罐裝 / 成品湯和湯塊

成品湯可用於多種菜餚，如燉、湯、醬料、麵或火鍋湯底。盒裝／罐裝／成品湯和湯塊常用來做湯底，但每盒湯含 500 毫克的鈉，每塊湯塊則含有 800-1200 毫克的鈉。



✔ 請以此替代

新鮮水果、乾果、無調味的堅果和種籽

新鮮的、風乾的水果含較低鈉並含有豐富的維生素、礦物質和纖維，而堅果中更含有有益於心臟健康的飽和脂肪。

小提示：無調味的堅果和種籽的含鹽量低於同類含鹽產品，請選用無糖／低糖的乾果和新鮮水果。



非油炸麵和低鹽雞湯

米粉、粉絲、烏冬麵和雞蛋麵是不錯的選擇，使用低鹽雞湯或自製肉湯作湯底。

小提示：可用大蒜粉、洋蔥粉、香油、芝麻、白胡椒粉和辣椒做麵條的調料。



低鹽 / 減鹽盒裝 / 罐裝 / 成品湯，湯塊和自製雞湯

小提示：為省時間，可自煮一大鍋雞湯，將它分盛在幾個容器中冷凍以備用。

