



中餐外食，鹽多必失

- ▶ 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。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。

開口很簡單

充分利用服務生使其變成你低鈉外食的得力助手。點餐時，向服務生要求：「可不可以這個菜不要加鹽？」「可不可以把醬不要淋到菜上而是放在旁邊？」不要擔心食物會太淡，通常食物都在醃泡等準備過程裡都加足了鹽。

調味多樣化

鹽總是很自然地與“有味”聯系在一起。似乎一道菜少加鹽就一定不好吃。其實大多食材中本身就有鈉的存在。菜不夠味，可以加醋，加辣，加蒜；放棄對鹽的執著，才能發覺食物的原味。

醬料靠邊站

鹹鮮口味的醬料往往是中餐高鹽的主因。與其從醬料中打撈食物，不如請餐廳把醬料放在旁邊隨吃隨蘸。僅僅舉手之勞，就能幫你減少一半鈉攝入。

蒸煮更健康

蒸煮的菜品幾乎在各個方面都比油炸，紅燒，魚香和醬香的菜品要更健康，低鈉方面自然也不例外。

與其吃這個...

不如點這個!

主食



炒飯
每碗約500毫克鈉



白飯
每碗約6毫克鈉

由於糙米比白米富含更多的膳食纖維和維生素，糙米飯替代白米飯是更加健康的選擇。

湯羹



酸辣湯
每碗約800毫克鈉



海鮮豆腐湯
每碗約300毫克鈉

與其選擇主要依靠調味的湯羹不如選擇富含各種食材，只需少許人工調味就很鮮美的湯。如此既吃到了食材的營養，又避免了過高分攝入。記得要求店家不要加鹽，之后自行調味。

頭台



炸春卷
每隻約380毫克鈉



海南春卷
每碗隻150毫克鈉

新鮮食材相比於經過裹粉、醃漬、或油炸的始終都是更好的選擇。把醬料放在旁邊並且盡量嘗試少用蘸醬。

素菜



干煸四季豆
每份約2700毫克鈉



開陽白菜
每份約800毫克鈉

選擇那些清炒、清蒸、上湯，而不是魚香、紅燒或者醬燒的蔬菜一比如燙青菜、上湯絲瓜、上湯娃娃菜。如果可以，只撈菜吃，不要喝菜湯。



蚝油芥蘭
每份約1500毫克鈉



燙青菜
每份約20毫克(略去蘸料)

葷菜



紅燒牛肉
每份約1600毫克鈉



番茄牛腩
每份約900毫克鈉

酸甜口味可以增強鹹鮮，進而在少加鹽的情況下讓菜品同樣入味。可以嘗試選擇含有大量番茄或菠蘿等酸甜口味食材的菜品。