



減鹽行動

減少鈉攝取的十個簡單步驟

了解食物中所含的鈉以及學習新的烹調方式，可以幫助您達成目標。一旦您按照這些步驟降低鈉的攝取，一段時間後，您對鹹味的偏好會慢慢降低，甚至口味會變得清淡。

- **閱讀食品包裝上的營養標示，了解含有多少的鈉：**成人一天不應該攝取超過2400毫克的鈉。您可從標示來選擇鈉含量較低的食品，比較不同品牌的鈉含量。例如冷凍肉品、現成湯品、麵包、沙拉醬/調味醬與餅乾零食，以選擇低鈉品牌。
- **盡可能自己烹調食物：**烹調前和烹調中不加鹽，並節制使用餐桌上的鹽罐。
- **使用鹽以外的天然調味品：**用香草和香料取代鹽為食物增添美味，試試看迷迭香、奧勒岡、羅勒、咖喱粉、紅椒粉、薑、新鮮大蒜或大蒜粉（不是蒜鹽）、黑胡椒或紅胡椒、醋、檸檬汁，以及無鹽調味料。
- **盡可能使用新鮮食材：**購買新鮮或未經加工處理的食材，少吃罐頭、煙燻或加工肉品如午餐肉、香腸與鹹牛肉。新鮮食物一般含鈉量較低。另外也要檢查新鮮肉品的包裝標示，留意是否泡過鹽水。
- **注意蔬菜的鈉含量：**選擇新鮮、冷凍（未調味）蔬菜，低鈉或無鹽罐頭蔬菜。
- **洗去鹽分：**含鈉量高的罐頭食物如鮭魚，蔬菜與豆類，在烹調前先沖洗，可以去除部分的鹽分。
- **檢視乳製品：**選擇脫脂或低脂牛奶與乳製品如牛奶、優格、起司，以取代鈉含量較高的加工起司產品和抹醬。
- **戒掉含鹽的零嘴點心：**選擇無鹽堅果種籽與餅乾，如低鈉或不加鹽的薯片與餅乾，或選擇胡蘿蔔、芹菜。
- **慎用調味品：**醬油，番茄醬，沙拉醬與調味包可能含更多的鈉，可以選用薄鹽（減鈉）或淡醬油，無鹽番茄醬，用自製油醋代替瓶裝沙拉醬，使用調味包時只放少量調味，不要整包放入。
- **外食時勇於要求：**到餐廳用餐時，要求先看營養資訊，並選擇低鈉的餐飲，例如肉不要加鹽，以及醬料和沙拉醬分開放，並酌量使用。您也可以減少食物份量，吃得少一點，鈉就少一點！如要求服務人員在出菜前，先將一半的餐點打包外帶，或者和同伴合點一份主菜。

資料來源：美國食品暨藥物管理局 (US Food and Drug Administration)