



了解食品標示中的鈉含量

市售包裝食品可能隱藏了高量的鹽份(鈉)，尤其有些食物吃起來並不鹹，此時只要檢查營養標示，便可一目了然。

- 營養成分會列出每份食品的每日建議鈉攝取量百分比 (%DV)
- 每日鈉的總攝取量不應超過2400毫克(mg)，%DV是以總攝取量為基準。
- %DV指的是每份食物(one serving)，請注意許多包裝食品每包的含量不只一份！看清楚一包含有幾份食物，以及您實際攝取的份數。如果攝取兩份食物，實際上吃進了兩倍的鹽份（或兩倍的%DV）。

使用每日建議攝取量百分比 (%DV) 來比較食物的鹽(鈉)含量。%DV會告訴您食物含鹽(鈉)量的多寡：

- 每份5%DV (120毫克) 或更低，是低鈉食物
- 每份22%DV (480毫克) 或更高，是高鈉食物

您也可以查看包裝盒的正面，快速找出含鈉量較低的食物。例如，有特別標示以下的用語：

- 無鹽/鈉 Salt/Sodium-Free：每份鈉含量少於5毫克
- 極低的鈉 Very Low Sodium：每份鈉含量少於35毫克
- 低鈉 Low Sodium：每份鈉含量140毫克
- 減鈉 Reduced Sodium：比一般產品減少25%的鈉含量
- 少鈉或少鹽 Light in Sodium or Lightly Salted：比一般產品減少50%的鈉含量
- 不加鹽或未經鹽調味 No-Salt-Added or Unsalted：
製造過程沒有添加鹽份，但不一定沒有含鈉，請檢查營養標示以確認。