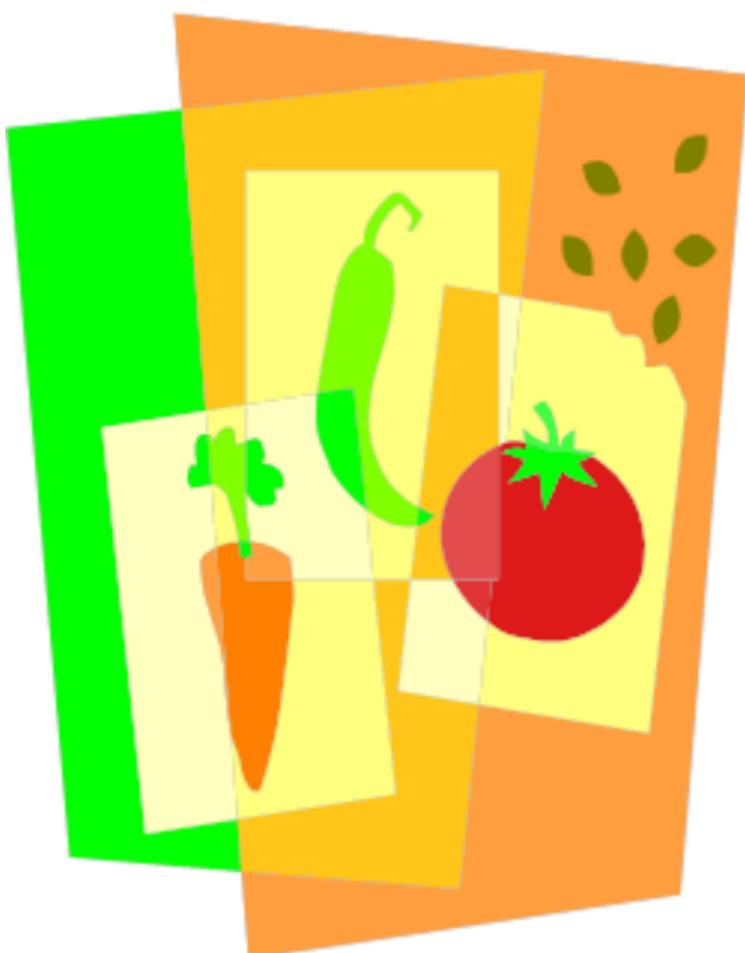


低鹽飲食



花蓮慈濟醫院 營養科

關心您

如果您有任何營養問題

請掛 營養諮詢門診

TEL:03-8561825轉

13088.13089

E9R2872122-03

105年8月

☀ 鈉是什麼？

鈉是**礦物質**的一種，也是人體最基本的電解質。**調節生理機能不可或缺的元素。**

攝取過多時與慢性疾病如高血壓、水腫等有相關、攝取太少導致低血鈉會有疲倦、虛弱現象。



☀ 飲食中鈉的來源：

一.天然來源的鈉：

天然新鮮的食物，五穀類、蔬菜、水果、肉魚豆蛋海鮮、奶類、堅果都有本身存在的鹽分。完全不添加調味料下均衡飲食大約會攝取**300~500毫克的鈉。**

二.可以自己控制的鈉：

食鹽是飲食中最主要的鈉來源。食品烹調與加工製備皆會使用到。而**鹽巴、雞粉、味精、高湯塊、胡椒鹽、辣椒醬**等是可自己控制份量。

三.有含少量鈉的食品添加物：

防腐劑(苯甲酸鈉、丙酸鈉)、食品改良劑(磷酸鈉)、漂白劑(硫酸鈉)、膨脹劑(碳酸氫鈉)、黏著劑(檸檬酸鈉)

→食用前多注意食品內容成份

→注意食用份量與頻率

 限鈉的嚴格程度依據每個人病情決定，請詢問你的醫生決定一天鈉離子限制多寡。

 營養師幫助你飲食如何吃。

1 避免高鹽食物 限鈉4000毫克

飲食注意

1. 最重要的事不額外攝取高鹽食物。
2. 烹調食添加適口度的鹽分即可，不要另外添加含鹽份的調味料。
3. 避免加工肉品、醃製品、罐頭。
4. 飲食攝取要**新鮮均衡**，且多樣化。
5. 最好多選擇新鮮食材自行製備，若無法自行準備，須注意以下事項：
 - (1) 避免淋肉湯、拌湯汁。
 - (2) 多選擇清炒、燙；避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式。
 - (3) 可選擇蔬菜、水果取代鹹味點心。



每100公克 高鈉食品排行榜

	鈉 (mg)
穀類	
雞絲麵	3013
麵線	2878
蚵仔麵線	2813
麵線	2790
雞絲麵	1887
糙米片隨身包	1102
鍋燒意麵	990
穀類早餐食品	723
意麵(濕)	572
拉麵(濕)	504

	鈉 (mg)
水果類	
醃漬鳳梨	2925
草梅李	709
楊桃乾	273
芒果乾	219
醃漬桃子	151
芒果青	149
楊桃汁	149
鳳梨蜜餞	65
葡萄果醬	52
櫻桃罐頭	42

	鈉 (mg)
豆製品	
豆豉	6706
樹子	4336
味噌	3781
麻油辣腐乳	3675
素肉鬆	1563
豆棗	854
干絲	549
五香豆干	445
蠶豆(鹽酥)	435
百頁豆腐	425
雞蛋豆腐	307
素食全雞	295
豆漿	42

	鈉 (mg)
魚類	
蝦皮	4273
小卷(鹹)	4252
蝦米	3186
干貝	2424
魷魚絲	1782
小魚干	1753
鯖魚(鹹)	889
蝦仁	643
文蛤	469
花枝	146
海儷	131
紅目蓮	119
虱目魚	96

	鈉		鈉
蔬菜類	(mg)	肉類	(mg)
梅乾菜	7890	臘肉	3596
辣椒醬	4823	膽肝	3204
高麗菜乾	3854	鴨賞	2853
醃漬冬瓜	3690	雞肉鬆	1644
蘿蔔乾	3279	牛肉乾	1537
榨菜罐頭	2240	豬肉絨	1518
醃漬鵝菜心	2234	香腸	1246
榨菜	2167	火腿	1087
鹹菜	1955	豬肉干	1069
醃漬嫩薑	1727	火腿	1050
醃漬花胡瓜	1603	培根	841
醃漬蘿蔔	1519	熱狗	671
花瓜	1458	炸排骨	583
醃瓜	873	豬血糕	466
筍茸	718	三層煙肉	380
玉米筍罐頭	437	茶鵝	377
醃漬苦瓜	361	雞胸肉	94
芥藍	55	梅花肉	58

	鈉		鈉
蛋類	(mg)	堅果	(mg)
鹹鴨蛋	1632	西瓜子	854
鐵蛋	766	花生醬	411
皮蛋	676	南瓜子	370
五香滷蛋	548	紅土花生	339
茶葉蛋	293	杏仁粉	93
水煮蛋	104	夏威夷豆	79
雞蛋黃	54	花生(生)	57
		黑芝麻	4

	鈉 (mg)
食物名稱	
牛肉泡麵	2077
鮮蝦泡麵	1889
香菇麵筋	916
旗魚丸	708
菜肉餛飩	693
甜不辣	684
魚丸	683
蔥油派	633
貢丸	582
豬肉水餃	367
肉粽	343
冷凍饅頭	91
豆沙包	60
八寶粥	19
花生湯圓	6

	鈉 (mg)
油脂	
植物性 奶油	883
動物性 奶油	564
植物油	0
香油	0

	鈉 (mg)
菇類	
洋菇罐頭	709
木耳	28
金針菇	4

	鈉 (mg)
飲料類	
三合一 奶茶	245
雞精	86
即溶咖啡	86
三合一 咖啡	43
運動飲料	41
可可粉	26
冬瓜茶	16
紅茶	8
綠茶茶包	6

	鈉 (mg)
糕點糖果	
燒餅	458
洋芋片	383
油條	341
蛋捲	225
花生糖	183
軟糖	137
小羊羹	38
棉花糖	16
白芝麻糖	4
水果軟糖	4
太陽餅	3



烹調小技巧 增加美味度

(1)檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果持別酸味，增加風味。

(2)香菜、蔥、薑，適度的爆香辛香料，增添食物的美味。

(3)利用中藥材，減少鹽量的添加。

(4)糖、白醋、香醋、純米醋、高粱醋等來調味，可增添食物甜酸的風味。

(5)用蒸、燉、烤等烹調方式，淋上檸檬汁，以酸味代替鹹味並可減少鹽巴的用量。

調味料	鈉 (mg)
小蘇打粉	26002
低鈉鹽	18341
雞湯塊	16862
高鮮味精	11879
味精	11656
蠔油	5847
醬油	5084
辣椒醬	5074
豆瓣醬	5042
醬油膏	4050
海苔醬	1985
甜辣醬	1968
烏醋	1571
蕃茄醬	1116
沙拉醬	980
花椒粉	565
咖哩粉	552
沙茶醬	421
原味高湯	406
白胡椒粉	120
五香粉	98
油蔥酥	30
八角	19
山葵粉	13
辣椒粉	12
黑胡椒粉	7
高粱醋	3

小心用量

避免過量

多多益善



輕度限鈉

限鈉2000-3000毫克

飲食注意：

- (1) 限制烹調時含鈉的調味料
- (2) 飲食來源是**新鮮**的全穀類、蔬菜、肉魚蛋豆、奶、植物油、堅果等。
- (3) 這是一個需要思考的生活應用題：

一天有2000毫克

減去天然食物的鈉 350毫克

剩下 1650毫克

以下的調味料共可用多少？

➡ 1650除以400=4

含有**400**毫克的鈉的**調味料**

1克鹽

2克低鈉鹽

3克味精

8cc醬油

10cc醬油膏

95克
沙茶醬



😊 沙茶醬很油，
不能吃這麼多

每天攝取新鮮的食物可以額外添加上述表格中，**4**份調味料
例如：

早餐新鮮食物中添加 **10cc**醬油膏
午餐和晚餐烹調只用**1.5**克鹽巴



認識營養成分標示

每一份量	95公克	
本包裝含	1份	
	每一份	
熱量	429	大卡
蛋白質	10	公克
脂肪	17	公克
飽和脂肪	8	公克
反式脂肪	0	公克
碳水化合物	59	公克
糖	2	公克
纖維	1	公克
鈉	1810	毫克

本包裝泡麵，1份95公克，全部吃完會攝取多少鈉？

1. 429 毫克
2. 17 毫克
3. 1810毫克
4. 37.7 毫克

請問答案是？



低鹽飲食課後測驗

姓名： 日期： 營養師：

1. () 食物多選擇新鮮天然可以減少鈉的攝取
2. () 多注意食品營養成分標示可以避免攝取高鈉食物
3. () 味精、雞粉、高湯是提供食物鮮味、不含鹽份。
4. () 減少湯汁攝取，可控制鹽份攝取。
5. () 完全不吃鹽對身體最好