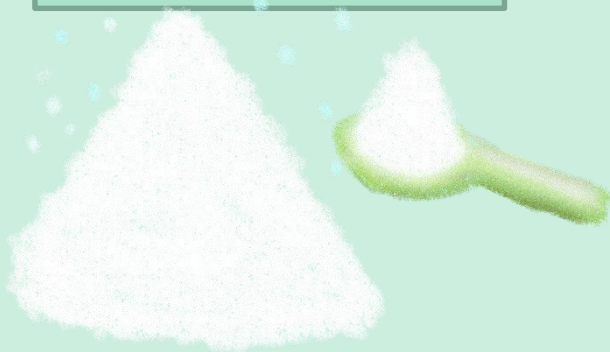


# 低鹽 飲食



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13087.13088.13089

衛教日期：

營養師：

## • 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**→與慢性疾病如高血壓、水腫等有關

**攝取太少**→導致低血鈉，會疲倦、虛弱

## • 飲食中鈉的來源

### 一.天然來源的鈉

天然新鮮的食物，全穀雜糧類、蔬菜、水果、豆魚蛋肉、海鮮、乳品類、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.調味料中的鈉

**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**雞粉、味精、高湯塊、胡椒鹽、辣椒醬**等→可自己控制份量

### 三.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

## 飲食注意原則

1. 不額外攝取高鹽食物，如：加工肉品、醃漬蔬菜、罐頭、發粉、乳酪等
2. 烹調時加適口度的鹽即可，不另外加含鹽調味料，利用低鹽佐料調味
3. 飲食攝取要**均衡**、多樣化，最好多選擇**新鮮**食材自行製備，多選擇清炒、燙，避免醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式
4. 避免淋肉湯、拌湯汁
5. 用新鮮水果，取代鹹味點心
6. 注意食品的營養標示，注意鈉含量

# 每100公克食物 鈉含量排行榜👑

全穀雜糧類	鈉	水果類	鈉
	(mg)		(mg)
蚵仔麵線	2813	芒果乾	219
雞絲麵	2450	甘藷蜜餞	163
長麵線	2374	芒果青	149
熟冷凍烏龍麵	864	楊桃汁	149
意麵(濕)	572	番茄汁	98
拉麵	429	葡萄果醬	52
生拉麵(濕)	429	葡萄乾	14
刀削麵	226	紅棗	10
米粉	136	小番茄	10
白饅頭	91	冷凍荔枝	9
豆製品	鈉	海鮮類	鈉
	(mg)		(mg)
豆豉	6075	蝦皮	4273
味噌	4153	鹹小卷	4254
麻油辣腐乳	3675	蝦米	3186
素肉燥	1056	干貝(乾)	2751
豆棗	854	魚肉鬆	1761
豆干絲	549	小魚干	1753
冷凍素雞塊	456	花枝丸	456
五香豆干	445	文蛤	446
百頁豆腐	425	草蝦仁	431
雞蛋豆腐	307	紅肉鮭魚	72
樹子	136	白帶魚	54
豆漿	36	台灣鯛	46
嫩豆腐	32	虱目魚	41

	鈉		鈉
蔬菜類	(mg)	肉類	(mg)
梅乾菜	11555	排骨醬	4196
乾裙帶菜根	10170	膽肝	3204
辣椒醬	4948	鴨賞	2853
醃漬冬瓜	3690	臘肉(五花)	1539
蘿蔔乾	3279	牛肉乾	1317
榨菜	2790	豬肉乾	1177
醃漬花胡瓜	1608	香腸	1026
金針菜乾	1485	火腿	1006
花瓜罐頭	1458	培根	610
醃漬越瓜	873	熱狗	607
醃漬香菇	723	滷牛筋	524
洋菇罐頭	532	滷豬腳	187
壽司海苔片	387	牛肚	113
草菇罐頭	306	牛小排	60
秀珍菇罐頭	245	梅花肉片	57
芥藍菜	27	豬大排	55
苦瓜	2	火雞肉	51
玉米筍	2	雞胸肉	49
	鈉		鈉
蛋類	(mg)	堅果類	(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
荷包蛋	151	夏威夷豆	79
水煮蛋	104	花生(生)	57
雞蛋黃	54	黑芝麻	4

加工食品	鈉	飲料類	鈉
	(mg)		(mg)
牛肉泡麵	2077	三合一	
鮮蝦泡麵	1889	沖泡麥片	313
香菇麵筋	916	三合一	
旗魚丸	700	沖泡奶茶	245
菜肉餛飩	693	杏仁茶	93
蔥油餅	602	雞精	86
貢丸	580	即溶咖啡	86
虱目魚丸	551	仙草蜜	48
春捲	449	鮮奶可可	38
豬肉水餃	447	薑母茶	26
肉粽	343	冬瓜茶	16
肉圓	217	大麥紅茶	8
豬肉湯圓	210		鈉
豆沙包	60	糕點糖果	(mg)
花生湯圓	6	燒餅	458
	鈉	洋芋片	383
油脂	(mg)	營養口糧	333
		夾心餅乾	303
人造奶油	804	芝麻蛋捲	225
加鹽固態		太妃糖	211
奶油	624	花生糖	183
芥花油	2	煎餅	162
香油	0	牛奶巧克力	101
	鈉		
乳品類	(mg)	薑糖	93
切片乾酪	1594	棉花糖	16
乾酪粉	1543		
全脂鮮乳	38		

參考資料: 台灣食品成分  
資料庫 · 1071207版



	鈉 (mg)
調味料	
岩鹽	34468
低鈉鹽	18341
高鮮味精	11879
味精	11656
蠔油	5847
醬油	4997
辣椒醬	4948
豆瓣醬	5042
味噌	4153
醬油膏	4050
薄鹽醬油	3508
海苔醬	1985
甜辣醬	1968
烏醋	1571
番茄醬	1116
沙拉醬	980
花椒粉	565
咖哩粉	552
沙茶醬	421
白胡椒粉	120
五香粉	98
油蔥酥	30
八角	19
山葵粉	13
辣椒粉	12
米醋	8
黑胡椒粉	7

避免過量



多多益善

## 烹調小技巧 增加美味度

- (1) 檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果帶有酸味，增加風味
- (2) 香菜、蔥、薑等適度的爆香辛香料，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

# 低鹽飲食建議

姓名：\_\_\_\_\_

每天鈉\_\_\_\_\_毫克

每天鹽\_\_\_\_\_克

每天調味料\_\_\_\_\_份

## 調味料 (含鈉400毫克) 1份



鹽1克 (1布丁匙)



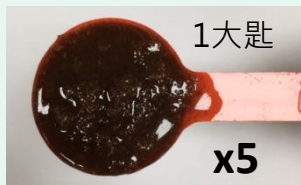
醬油膏10毫升



醬油6毫升



番茄醬12毫升



沙茶醬很油，  
不能吃這麼多

沙茶醬95克

低鈉鹽2克(1茶匙)  
香菇粉3克(1.5茶匙)  
味精3克(1.5茶匙)  
烏醋5毫升(1大匙)  
蠔油7克

豆瓣醬8克  
胡椒鹽8克  
辣椒醬8克  
味噌10克

\*以上均為標準匙  
1茶匙=5毫升=1/3大匙



	調味料	份數
早餐		
午餐		
晚餐		

## 低鹽飲食 課後測驗

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。