

【低鹽飲食的定義】

- 低鹽飲食是為相對正常飲食中含鈉量較低的一種飲食。

【低鹽飲食目的】

- 限制每日飲食中鹽份的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的滯留。

【低鹽飲食適用對象】

- 高血壓、水腫、肝硬化、腹水、心臟衰竭、腎臟衰竭、結石、妊娠毒血症、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者。



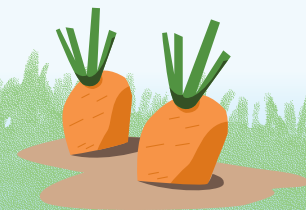
【低鹽飲食原則】

- 避免外食：**
選擇天然食物自行烹調，儘量避免在外進食，因為外食餐館容易添加過量的調味料。無法避免時，則忌食菜餚湯汁、肉燥、醃漬食品。或準備開水沖掉食物裡的調味料。
- 避免過量調味料：**
調味品大多含有「鈉」，所以不只要注意鹽的添加量，調味品用量也應特別注意。可以多使用白醋、檸檬、洋蔥、蕃茄、蔥、薑、蒜、八角、肉桂、枸杞、當歸等來增加食物的風味，又不會增加鈉的負擔。
- 注意烹調方式：**
須注意會使用大量調味料之烹調方式，如：醃、燻、滷、醬、漬，可以蒸、燉、烤等方式來保持食物原味，或淋上檸檬汁增加口味豐富性。

- 注意隱藏的高鈉食物：**
許多含鈉量高，但不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、鹽或發粉，必須忌食。

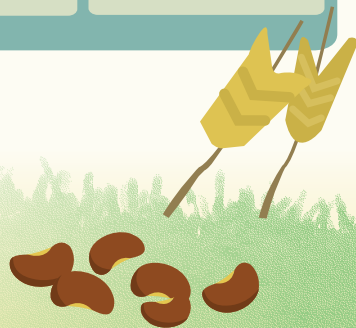
- 避免罐頭與加工食品：**
儘量避免食用罐頭與加工食品，因大多含有大量的鹽份。例如：加鹽的冷凍蔬菜、酸菜、雪裡紅、朴菜、火腿、貢丸，火鍋料、麵線、油麵等。

- 認識食品標示：**
選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示含鈉量，並將其列入飲食計畫中。



【低鹽食物選擇表】

種類	可食用	避免食用
全穀 雜糧類	米飯、冬粉、 米粉、自製麵食	麵包、西點、麵線 、油麵、速食麵、 洋芋片、爆米花、 米果
乳品類	鮮奶(每日 不超過2杯)	乳酪
蛋豆 魚肉類	新鮮魚、蛋、 家禽、肉類	加鹽或燻製食品(火腿、香腸、肉乾、肉鬆、燻雞、皮蛋)、罐頭食品(肉醬、沙丁魚、鮪魚、鰻魚、豆腐乳)、速食及加工食品(炸雞、肉丸、魚丸、冷凍毛豆)
蔬菜類	新鮮蔬菜	醃製蔬菜(榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、雪裡紅、梅乾菜、筍乾)、蔬菜罐頭



種類	可食用	避免食用
水果類	各種水果	水果罐頭、果乾、蜜餞
油脂 堅果 種子類	各種植物油	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬
其他	茶	運動飲料、碳酸飲料、火鍋料

各類調味料與食鹽鈉含量換算表

食鹽	1茶匙 (6公克)	= 7茶匙醬油 = 6茶匙味精 = 6茶匙烏醋	= 15茶匙番茄醬 = 2400毫克鈉
----	--------------	-------------------------------	------------------------

營養師小叮嚀： 年/ 月/ 日

Blank area for notes or dates.

低鹽 飲食

