

【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。



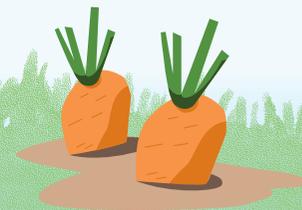
【低鹽飲食原則】

- ☞ **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。

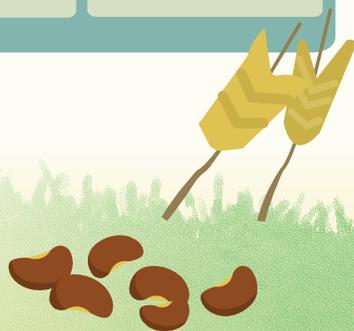
- ☞ **避免罐頭與加工食品：**
儘量避免食用罐頭與加工食品，因大多含有大量的鹽份。例如：加鹽的冷凍蔬菜、酸菜、雪裡紅、朴菜、火腿、貢丸，火鍋料、麵線、油麵等。

- ☞ **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

