



低鹽高纖好健康

適用對象：

水腫者

高血壓者

腹水者

肝硬化者

心臟衰竭者

妊娠毒血症者

骨質疏鬆者

結石者

長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者

一般飲食原則：

選擇新鮮的食物，並自行自備。

飲食攝取要均衡且多樣化。如果體重過重，則須減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。

加工產品及烘培食品等皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞等。

減少湯汁食用。

選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示含鈉量，並將鈉攝取量列入飲食設計中。

含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等必須按飲食計畫使用。

食用市售的低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用。且因其鉀含量甚高，不適用於腎臟病患者。

利用烹調小技巧，以增加食物美味。烹調小技巧如下：

(1)在烹調時使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味增加風味。

限鈉飲食

定義：

飲食中鈉的含量較一般飲食為低，且鈉的含量依病情不同而異，可分為 3000 毫克、2000 毫克、1000 毫克、500 毫克。

目的：

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的蓄積。

- (2)使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜來增添食物的美味。
- (3)中藥材與香辛料的利用—使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、花椒、肉桂等香辛料，可以減少鹽量的添加。
- (4)低鹽佐料的使用—多用酒、蒜、薑、及香草片等低鹽佐料，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
- (5)糖醋的利用—烹調時使用糖、白醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
- (6)鮮味的利用—用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
- (7)焦味的利用—可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。

烹調時應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、橄欖油、芥花油等。心血管疾病之患者忌食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。

內臟（如：腦、肝、心、腰子）蟹黃、魚卵、蝦卵等，因膽固醇含量高，心血管疾病患者必須減少食用。蛋黃一星期以不超過二個為宜。

在外用餐應注意下列事項：

- (1)了解餐廳食物如何製備；可要求製備過程不加鹽、味精或含鹽的調味料。
- (2)菜名如有醃、燻、醬、滷、漬等文字屬高鈉烹調方式。
- (3)準備開水沖掉食物裡的調味料。
- (4)限制含鹽的調味料使用。
- (5)可選擇蔬菜、水果取代鹹類點心。

避免抽菸、飲酒。

表一、每份食物類別之含鈉量

類別	0~50 毫克	50~100 毫克	100~150 毫克	>150 毫克
主食類	新鮮五穀根莖類 麵粉 米粉 粉絲(冬粉) 西谷米 薏仁粉 麵條乾 衛生油麵 麵包粉 麵茶粉通心麵 甘薯蜜餞 冷凍薯條 傳統年糕 寧波年糕 新鮮玉米粒 冷凍玉米	饅頭 拉麵 刀削麵 菠菜麵乾 紅蘿蔔麵乾 雞蛋麵乾 麵腸 油炸脫水甘薯 三合一麥片	拉麵(濕) 意麵(濕) 白土司麵包 全麥土司 穀類早餐食品	廣式芋頭糰、蘿蔔糕 速食粥(海鮮) 燕麥粥(海鮮) 鍋燒意麵 雞絲麵 傳統麵線 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 糙米片隨身包

奶類	各種奶類或奶製品	脫脂奶粉 低脂奶粉	全脂奶粉	乳酪 乳酪(低脂)
豆類	小方豆干 小三角油豆腐 凍豆腐、臭豆腐 傳統豆腐、嫩豆腐 毛豆 素雞 豆花	素食全雞	黑豆漿	百頁豆腐 雞蛋豆腐 五香豆干 干絲 冷凍毛豆 豆腐乳
魚肉蛋類	新鮮肉、魚及 烏賊(花枝) 草蝦 柴魚片	鮑魚 正牡蠣(生蠔) 大頭蝦(紅蝦) 白海參	鴨血 白鯧魚 鳳螺(風螺) 章魚 小卷 劍蝦 火燒蝦 紅蟳	醃製、滷製、燻製食品如： 火腿、香腸、燻雞、滷味、 牛、豬肉乾、小魚干、烏 魚子、魚肉鬆、鹹魚、鹹 蛋、皮蛋、茶葉蛋、滷蛋、 鐵蛋、 罐製食品如：肉醬、沙丁 魚、鮪魚、鰻魚等。 速食品如：炸雞、漢堡、 火鍋餃、各式肉丸、魚丸 等。九孔螺(九孔) 牡蠣(蚵子) 海蜇皮(生、濕) 干貝
蔬菜類	新鮮蔬菜 苜蓿芽 筍白筍 麻竹筍 荸薺 球莖甘藍 黃豆芽 嫩薑 洋蔥 青蔥 青蒜 九層塔 冷凍高麗菜 蕃茄 青花菜	芹菜 芥藍 油菜 茼蒿 空心菜 香茺菜 美國芹菜 胡蘿蔔 冷凍胡蘿蔔 蕃茄罐頭 蕃茄汁		醃製蔬菜如：榨菜、酸菜、 醬菜等 加鹽的冷凍蔬菜如：豌豆 莢、青豆仁。 各種加鹽的加工蔬菜汁及 蔬菜罐頭

	冷凍青花菜 自製蔬菜汁，毋須再加鹽調味。			
水果類	新鮮水果 製果汁	新疆哈密瓜	各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。乾果類如：脫水水果、蜜餞等	楊桃汁
油脂類	植物油如：大豆油、玉米油等。		奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。	

表二、每五公克調味品之含鈉量

0~50 毫克	50~100 毫克	100~150 毫克	>150 毫克
蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、枸杞、酵母粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋	蒸肉粉(五香) 芥菜醬、糖醋醬、蕃茄醬	味精、味噌、花椒鹽、芥菜醬、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬、雞精塊等。 雞精、牛肉精。 牛排醬、壺底油膏(低鹽)	小蘇打粉、低鈉鹽、味精、高鮮味精、美極鮮味露、鮮雞精、大骨汁、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底油精、黑豆蔭油醬油、薏仁醬油、醬油膏、醬油露、蠔油、烏醋、素食烏醋

備註：辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品應適量食用。

表三、食鹽與各類調味品鹽含量的換算表

1 茶 食 鹽(2400 毫克)	= 2 又 2/5 湯 匙 醬 油 = 6 茶 匙 味 精 = 6 茶 匙 烏 醋 = 15 茶 匙 番 茄 醬
一 公 克 鹽(400 毫克)	= 6 毫 升 醬 油(1 又 1/5 茶 匙 醬 油) = 3 公 克 味 精(1 茶 匙 味 精) = 5 毫 升 烏 醋(1 茶 匙 烏 醋) = 12 毫 升 番 茄 醬(2 又 1/2 茶 匙 番 茄 醬)

備註：食鹽中約含有40%的鈉，即一公克食鹽中含有400毫克的鈉。

表四、每日飲食攝取份數簡易表（各類食物依個人實際需要量攝取）

食物種類	3000 毫克	2000 毫克	1000 毫克	500 毫克
煮熟穀類飯類	不限	不限	不限	不限
麵包	4	4	1	0

牛奶	2	2	2	1
新鮮魚肉	6	6	6	5
新鮮海貝類	1	1	0	0
蛋	不限	不限	1	1
新鮮蔬菜	不限	不限	不限	不限
含鈉高新鮮蔬菜	不限	不限	不限	1
罐頭蔬菜汁	0	0	0	0
新鮮水果	不限	不限	不限	不限
鹽	3.0 克	1.5 克	0 克	0 克

表五、食品外包裝的用語含義

根據衛生署對市售食品外包裝的營養宣稱規範，鈉列屬「需適量攝取」之營養素，其宣稱對應的鈉含量如下表所示

鈉含量用語	含 義
「無」、「不含」、「零」	固體（半固體）：每 100 公克<5 毫克的鈉 液體：100 毫升<5 毫克的鈉
「低」、「少」、「薄」或「略含」	固體（半固體）：每 100 公克≤120 毫克的鈉 液體：食品 100 毫升≤120 毫克的鈉
「較…低」或「較…少」	須標明被比較的同類參考食品之品名及其減低之量或其減低之比例數。

參考資料來源

衛生署食品資訊網

American Diabetes Association

The DASH Eating Plan

Mahan L.K.Escott-Stump S.Krause' s Food,Nutrition & Diet Therapy. Philadelphia:W.B.Saunders Company,2004.

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印 中華民國 95 年 12 月

圖片來源：行政院衛生署 網站