



## 為什麼口味變重了？

廖淑貞

護理師

您有沒有因為飲食越來越講究，習慣用各種調味沾醬來添加食物的風味，或長時間接觸重鹹、大辣的口感，致使在偶爾品嚐清淡口味的餐點時，卻發現無法感受到食物的味道，已經「食之無味」了呢？又或者是，在追求口欲滿足的同時，也要面對身體的警訊，開始為負擔越來越大的腸胃擔憂？

通常，重口味的食物是使用含有高鹽、高油和高糖的調味料或沾醬來配合烹飪，所以含有相當高的熱量，有時為了增加滑順的口感或黏稠度，還會加入很多食用澱粉，因此長期食用重口味的食物將使體重也跟著加重！

然而要讓口味不要變得太重，就必須從減少食物中的含鹽量做起。首先，對於鹽的使用，有兩個概念必須了解：(1)鹽在較熱的食物裡，吃起來會感覺較溫和，一旦溫度下降，鹹味就會變強，因此烹飪時不要加入太多鹽；(2)大部分含糖、味精、烏醋等調味料或很多沾醬中均含有鈉，因此必須少量使用。

再者，如何於烹飪時減少鹽的含量呢？以下提供一些淺見供大家做參考：

1. 烹煮食物時，不要一開始就加鹽，等溫度稍低後再加鹽。
2. 如果調味已加味精或食用時會沾醬料，就要酌量減少加鹽。

3. 少吃加工或醃漬食物，因為像魚丸和醬瓜等食物都含有不少的鹽。
4. 吃泡麵或速食時，調味包要斟酌使用，盡量不要全部用完。
5. 烹煮海產類食物時，不可再額外加鹽，因為一般海產類食物本身就有鹹度。

如果口味重且又一時無法改變重鹹味習慣，那麼改用其他的味道來替代鹹味，如檸檬、柴魚、香菇等，就可補足鹹味口感不足的缺憾。另外，可以多吃一些含鉀量較高的蔬果，例如芹菜、番茄、香蕉等，利用鉀來平衡體內長期積蓄之過多的鈉，以避免過多的鈉導致血壓上升，傷害身體的健康。

