

北醫附醫提醒民眾年節嗑鍋時，慎防「鈉」超標

熱呼呼的火鍋是許多民眾年節聚餐的首選，坊間已有各種火鍋高湯調理包，讓民眾能快速又方便地調理火鍋。臺北醫學大學附設醫院營養室檢視市售火鍋高湯調理包的營養標示，發現若照產品建議的分量調配，超過八成以上的調理包屬於高鹽湯底，若未經稀釋，一餐下來可能吃下 10 幾公克的鹽，潛藏健康危機。



北醫附醫營養室蘇秀悅主任表示，火鍋中的食材都經由湯煮熟，湯底若鹹，無形中會吃下過多鹽分，因此，若要健康吃火鍋，就必須從控制湯底的鹽分開始。依據健康飲食建議，每人每日不要攝取超過 6 公克的鹽，依據一日三餐的模式分配，一餐最好攝入約 2 公克的鹽分。

北醫附醫營養室檢視 10 餘種火鍋高湯調理包的營養標示，並根據健康飲食建議加以分析，蘇秀悅主任表示，湯底每 100cc 中的鈉含量若低於 400 毫克，屬於「少鹽」的湯底，1 碗火鍋湯底可供 1 人份使用；若每 100cc 鈉含量介於 400 至 700 毫克，1 碗火鍋湯底可供 2 人份使用；若超過 700 毫克更屬於高鹽份的湯底，1 碗火鍋湯底可供 3 人份使用，加水稀釋後即可將湯底的鹽量減量。【左圖：蘇秀悅主任表示，健康的火鍋湯底最好是用天然食材熬煮】

此外，火鍋醬料的熱量與鹽量也相當可觀，以國人最愛用的沙茶醬與辣椒醬為例，1 湯匙的沙茶醬就有 110 大卡熱量，1 湯匙的辣椒醬也超過 2 公克的鹽，一餐下來鈉含量與熱量就明顯超標。

蘇主任建議，健康的火鍋湯底最好是用天然食材熬煮，例如半條昆布加 20 公克柴魚熬成的湯頭，或是用高麗菜、蕃茄、黃豆芽熬成的蔬菜湯，喜歡海鮮湯頭的民眾則可選擇用蛤蠣熬煮清湯使用。另外，醬料可以 1 茶匙的醬油（約含鹽 0.6 公克），加 120cc 水（約半碗）稀釋後，再加入自己喜歡的辛香料，如蔥、薑、蒜、辣椒、香菜等具有特殊氣味的食材，加上白醋，既有風味又可減少鹽分的攝取量。
（文/北醫附醫）