

北醫大附設醫院啟動商圈減鹽計畫，麵食湯品含鈉量公佈



紐約市日前甫開先例，要求連鎖餐飲店於菜單標示鈉含量過高的產品，臺北醫學大學附設醫院也率先於醫院周邊商圈啟動「減鹽計畫」，首波調查 10 項餐點的含鈉量，其中，豬肉鍋燒麵的含鈉量達 1,200 毫克，吃一碗就佔了每日鈉攝取量建議值的一半；經輔導後，7 項餐點推出全新減鹽版，提供民眾健康飲食新選擇。

根據臺北市衛生局 2014 年統計，北市 10 大死因中與鹽分攝取過多導致的慢性疾病占 32.8%，如心臟疾病、高血壓、腎病變等，而近 1/3 的市民對鹽分攝取過多並不自覺。依衛生福利部建議，成人每日鈉的總攝取量不宜超過 2,400 毫克（相當於 6 公克的鹽），而根據 2005~2008 年國民營養健康狀況變遷調查結果，19~64 歲男性及女性每日鈉（鹽）攝取量分別為 4,580 毫克（鹽 11.5 克）及 3,568 毫克（8.9 克），均已超過建議食用量。



因現代人外食比例高，北醫附醫鎖定周邊商圈推動減鹽健康餐，由社區醫學部、營養室組隊拜訪餐飲業者，首波有 10 家業者加入，每家業者各提供一項餐點由營養師計算含鈉量，同時針對含鈉量較高者，提供減鹽版的烹調建議，最後總計有 7 家接受輔導，另外 3 家因餐點含鈉量較低，僅提供調味料的使用建議，供民眾參考。【右圖：北醫附醫啟動減鹽計畫，由營養師輔導周邊餐飲業者推出減鹽版的健康飲食】



根據調查，10 項餐點中以豬肉鍋燒麵的含鈉量最高，達 1,200 毫克，其次依序為排骨酥麵 1,166 毫克、什錦蔬菜拉麵 740 毫克。北醫附醫周相德營養師表示，餐飲業者為增加餐點的風味，在烹調湯底的過程中會添加鹽、味精或鰹魚粉等調味料，盛裝時若再淋上醬油或肉燥等醬汁提味，即使只是吃一碗普通湯麵，鈉的總攝取量也容易超標，因此，減鹽輔導重點以調整調味料

比例及湯底為主。【左圖：臺北醫學大學附設醫院周邊商圈配合推出推出減鹽版的健康飲食】

日常飲食如何減少鈉的攝取，周相德營養師建議，秉持「二少二要」的原則，包括是「少」加調味料、「少」喝湯、「要」單純、「要」新鮮，確保在享受美食的同時，也能兼顧健康的身體；烹調時改以香菜、辣椒及蔥薑蒜等新鮮辛香料增加香氣及風味，取代高鈉含量的調味料或醬油膏等。



10 家參與減鹽計畫的餐飲業者，門口均已張貼「少放一點鹽・健康滿點」的標誌，民眾可針對各店接受輔導的餐點，指名要點「減鹽版」，後續也歡迎更多餐飲業者加入，聯絡電話：(02) 27372181 轉 3956。(文/北醫附醫)【右圖：周相德營養師提醒，烹調時以新鮮辛香料（上排）取代高鈉含量的調味料（下排）】