

行政院衛生署國民健康局與食品衛生處合編

低鈉新食代

Low Salt 少鹽又低鈉 健康加倍多

每日食鹽不超過6公克
(鈉不超過2400毫克)
6公克食鹽=一茶匙食鹽

行政院衛生署國民健康局與食品衛生處 關心您
國民健康局網址 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/>
食品資訊網網址 <http://food.doh.gov.tw/>

Q4. 常見含鈉量較高的食品

A4.

選擇包裝食品應注意營養標示中的鈉含量，才能在吃的同時也控制好每日鹽(鈉)的總攝取量。以下為含鈉量較高的食品，應適量食用：

- 醃製、燻製及滷製的食品要注意：
醃製蔬菜(榨菜、酸菜、泡菜)、火腿、香腸、鹹蛋、過鹹滷味。
- 加工食品要注意：
麵線、雞絲麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞。
- 罐頭與調味醬要注意：
醬瓜、肉醬、豆腐乳、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、味噌。

外食族群靠過來
飲食減鹽最上道
口味太鹹不要嚼
清淡飲食真正好

調味醬料不多加
鹽份自然吃得少
食鹽6克不要多
健康飲食新風潮

Q1. 減鹽的好處?

A1.

鹽，是飲食中幾乎不可或缺的調味品，也是一種含鈉量較高的調味品，而現代人對重口味料理之喜好，容易導致攝取過多鹽(鈉)，根據流行病學調查顯示，人體內鈉離子超過正常值越多，引發高血壓的機率則越高，因此，在飲食上減少鹽(鈉)的攝取，能明顯降低腦血管與心血管疾病的死亡率。

一日食鹽不超過6公克，也就是鈉不超過2400毫克最健康唷!!

Q2. 適當的鹽(鈉)攝取量

A2.

根據衛生署的建議，成人每日鹽的攝取量以不超過6公克(相當於2400毫克的鈉)為原則。而鹽分攝取的來源包括新鮮食物所含的鈉、加工食品所含的鹽(鈉)、調味品中所含的鹽(鈉)，共三大部分。

食鹽與常用調味品鈉含量的換算

1公克食鹽 = 400毫克鈉
1茶匙食鹽 = 6公克食鹽 = 2400毫克的鈉
= 2又2/5湯匙醬油
= 6茶匙味精
= 6茶匙烏醋
= 15茶匙蕃茄醬

1湯匙 = 15c.c
1茶匙 = 5c.c

Q3. 減少鹽(鈉)攝取的替代技巧

A3.

利用天然食材的風味減少鹽(鈉)的使用：

- 烹調時可使用蘋果、鳳梨、蕃茄等天然水果來增加料理的酸味。
- 可以使用味道強烈的天然食材，如香菜、海帶、洋蔥、或是香草等，來帶出食物的原味。
- 可使用人參、當歸、枸杞等中藥材及胡椒、八角等香辛料，來取代鹽(鈉)的添加。

利用天然佐料增添料理的風味：

- 多使用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等天然佐料，來變換食物風味。

利用烹調技巧降低鹽(鈉)的用量：

- 選擇可保持食物天然鮮味的烹調方式，如多用蒸、燉、烤等，以減少鹽、味精或其他鮮味調味品的用量。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。