

謹鹽腎行，鹽格把關



少吃一口鹽，多活好幾年



少鹽原則 Low salt



- 避免含鈉高的食物
- 避免醃漬的食物
- 避免加工食品
- 外食時:利用開水漂洗除去過多鹽分
- 以新鮮水果取代脫水水果及蜜餞
- 鹽量調味都減半
- 烹調多選用:
醋、蔥、薑、蒜、五香、香菜...等提味



Taipei Medical University - Shuang Ho Hospital
臺北醫學大學· 華立雙和醫院

臺北醫學大學· 雙和醫院 關心您

235台北縣中和市中正路291號

TEL : 02-2249-0088#9

<http://www.shh.org.tw/>

LOW SALT

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。