

# 鈉 怎麼 辦？

## 鈉是什麼？對健康有什麼影響？

- 「鈉」是人體內的重要的電解質之一，可維持細胞體液內外滲透壓的平衡，適量的鈉對人體生理運作很重要。
- 鈉是食鹽的主要成份，喜歡重口味的人，鹽攝取過量時，會造成體內的鈉過多，造成水份滯留，進而水腫、血壓升高、心臟負荷加重。

## 那些人要限鹽？

- 高血壓、心臟病、動脈硬化、肝硬化或腎臟功能較差的人。
- 控制體重或注重健康養生的人，都應該要適量攝取，不要過量。

## 鈉該限制在多少量？

- 衛生福利部建議，成人每日鈉總攝取量不宜超過2,400毫克（即食鹽6公克）。

## 飲食該如何注意？

- 一般來說，新鮮食材的含鈉量不高，所以，儘量選擇新鮮食材，避免加工食品。
- 注意包裝食品上的營養標示，了解該食品的鈉含量。

## 常見調味料的含鈉量換算：

		 = 1茶匙	 = 1湯匙
1茶匙食鹽 =	6公克食鹽		
	2400毫克鈉		
	6茶匙味精		
	6茶匙烏醋		
	2又2/5湯匙醬油		
	5湯匙番茄醬		

# 差一點 碘!

## 國人碘的營養狀況

- 根據國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人尿碘濃度，僅達世界衛生組織(WHO)充足標準的低標，且女性的碘營養又較男性不足。

## 碘營養不足對健康影響

- 會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫。
- 婦女懷孕時，容易出現碘營養不足，嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒的死亡率。
- 兒童碘營養不足會影響身高和運動神經功能。



## 碘的來源

- 於鹽中加碘是一安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘。
- 建議應選擇添加碘之碘鹽取代一般鹽，額外補充身體所需之碘量。
- 但仍建議成人每日食鹽攝取仍應低於 6 公克(1匙)。

## 如何辨識加碘鹽？

- 目前市面上很多鹽品並無碘含量。民眾可於購買時，注意鹽品包裝上之成分標示，如有「碘酸鉀」或「碘化鉀」，即為加碘鹽。

## 限制使用加碘鹽之對象

- 甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病。



熱量	0大卡
蛋白質	0公克
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	0公克
鈉	38950毫克
鈣	80毫克
鎂	96毫克
鉀	158毫克
碘	1.54毫克

品名：[ ] 內容物：海水鹽(碘酸鉀)、海水濃縮礦物質液。  
用途：烹煮、醃漬、調理沾灑等。  
內容量：1公斤  
保存期限：三年  
有效日期：標示於袋體  
保存條件：請存放於陰涼乾燥處，使用後請緊閉袋口避免受潮。  
消費者服務專線：0800-230990  
網址：http:// [ ]