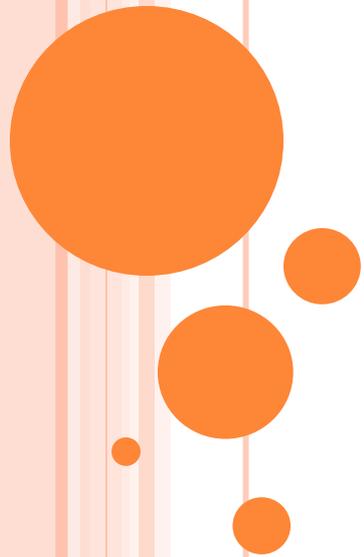


減鹽小常識

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區
周千欽營養師



控制鈉鹽攝取



○ 鈉

- 是礦物質的一種
 - 主要功能在控制體內水分平衡
 - 攝取過多時，會使水分積留在體內，增加血壓及心臟的負擔
- ## ○ 鈉可以從自然食物、加工食品、調味品或某些藥物中獲得
- 最主要來源是食鹽和味精



控制鈉鹽攝取

- 食鹽中約含有40%的鈉，即一公克食鹽中含有400毫克的鈉。

每一公克食鹽，含有400毫克鈉！

- 含鈉食鹽，一般每日限制在6公克以內。
- 依病情因人而異，所以建議應由醫師或營養師評估來決定攝取量。



食鹽與各種調味品含鈉量之換算比例

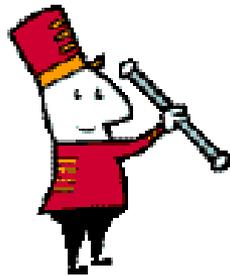
一茶匙鹽 (2000 毫克鈉)	= 2 湯匙醬油 = 5 茶匙味精
一公克鹽 (400 毫克鈉)	= 1.2 茶匙醬油(6 毫升) = 1 茶匙味精(3 公克) = 1 茶匙烏醋(5 毫升) = 2.5 茶匙蕃茄醬(12 毫升) = 2 茶匙無鹽醬油(10 毫升) = 2/5 茶匙半鹽(2 公克)

鈉在哪裡？

⊕ 換算成其他調味料的份量：

○ 調味品：

- ❖ 鈉也存在於各種不同調味品或沾料。
- ❖ 如：醬油、烏醋、蕃茄醬、沙茶醬、豆瓣醬...等。



1茶匙食鹽 =

- 5茶匙烏醋**
- 5茶匙味精**
- 6茶匙醬油**
- 10茶匙無鹽醬油**
- 12.5茶匙蕃茄醬**



1茶匙 = 5 c.c.

酸甜鮮香增美味

+ 調味六訣

- 第一訣：食物原味來烹調，自然風味會更高。
- 第二訣：善用酸味代食鹽，四季菜餚不能少。
- 第三訣：少量用些辛香料，道道菜色香鼻繞。
- 第四訣：堅果調理菜有料，味覺變化多巧妙。
- 第五訣：酌量使用植物油，身體健康吃的好。
- 第六訣：用餐不加調味料，血壓控制沒煩惱！



資料來源：衛生福利部

易使鹽份使用過量的情況

1. 甜味的背後藏有食鹽：烹調含糖的菜餚，一般會多加一些鹽或醬油以增加菜餚的甜美
 - 控制糖的用量，可以減少鹽的添加量。
2. 注意浸漬水果及藥物中的鹽份
3. 注意炒麵、炒飯及烹調時的鹽份
4. 注意湯的攝取量
5. 要小心沾料的鹽份



酸甜鮮香增美味

○ 調味料的使用：

- ❖ 原味食物：魚貝類、藻類、蔬菜
- ❖ 酸味調味料：新鮮檸檬汁、鳳梨、蕃茄、柳丁
- ❖ 辛香料：肉桂、花椒、月桂葉、薄荷、迷迭香



善加利用少許原味、酸味及辛香料的自然調味料，來取代一般調味品，可以讓你吃得更健康喔。

謝謝聆聽

