

# 減鹽少鈉增健康



原味覺醒

## ◎ 鈉 (鹽) 是什麼？

鹽的主要成份是氯化鈉，也包含一小部分鉀離子而鈉是礦物質的一種，主要功能在控制體內水分平衡

## ◎ 鈉 (鹽) 吃多，和健康有關係？

現代人喜歡重口味當攝取過多鈉 (鹽) 時，

會使水分積留在體內，容易增加血壓、以及心臟、腎臟的負擔



「鹽」多必失...

## ◎ 鈉 (鹽) 都在哪裡呢？

鈉可以從自然食物、調味品、加工食品中獲得

例如：食鹽、烏醋、番茄醬、豆瓣醬、肉乾、香腸、火鍋餃類、醃漬食品...

## ◎ 鈉 (鹽) 要多少才保健康？

每日食鹽不超過 6 公克 (鈉 < 2400 毫克)



1 茶匙食鹽 = (6 公克)

- 5 茶匙烏醋
- 5 茶匙味精
- 6 茶匙醬油
- 10 茶匙無鹽醬油
- 12.5 茶匙番茄醬

用餐少醬



✓ 酸甜鮮香 增美味，天然少加工尚蓋好！！

✓ 閱讀營養標示 最上道！！



蔬果入湯：利用蕃茄、紅蘿蔔、洋蔥、蘋果等食材增加湯頭鮮味。

香料入菜：利用蔥薑蒜、胡椒、九層塔等食材增加風味！！



湯品勿乾

營養標示			
每一份量 本包裝含	公克(或毫升)		
	每份	每100公克 (每100毫升)	
熱量	125	大卡 523	大卡
蛋白質	1.2	公克 5.0	公克
脂肪	6.4	公克 26.6	公克
飽和脂肪	2.1	公克 8.8	公克
反式脂肪	0.0	公克 0.0	公克
碳水化合物	15.8	公克 65.8	公克
糖	0.0	公克 0.0	公克
鈉	200	毫克 800	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克		
其他營養素含量	公克、毫克或微克		