

## 鈉藏在哪裏？年節零食聰明選

林怡辰營養師 仁愛院區

農曆春節期間，除了年菜佳肴，親友齊聚談天往往少不了零嘴相伴，然而許多應景年節點心暗藏著健康危機，不僅讓民眾年後發福，更增加慢性病友們回診的檢驗紅字，食用前不可不慎！

根據統計台灣每4人之中即有1人有高血壓情形，而過年期間往往中式年菜多且口味重，因此更需留意鈉的攝取，尤其額外攝食之零嘴，以免影響血壓及腎臟健康。依美國2015-2020年最新飲食指南，成人及14歲以上的兒童每天鈉攝取量不超過2300毫克（相當於5.75公克鹽），而小於14歲的兒童則應酌減；然而鹹味程度並不等於含鈉量，因此口味酸甜的零食含鈉量更容易讓人忽略，究竟鈉藏在哪裡？建議民眾可從零食的成分特性去瞭解。

年節零食大致可分為以下四大類：糖果、餅乾糕點、乾貨、堅果。以營養成份特性而言，「糖果類」零食多為高糖空熱量，且常添加香精和色素，營養素極少，「餅乾糕點」則多口感香酥，屬高糖又高油，有高飽和及反式脂肪風險，「乾貨類」包含果乾及肉乾，除了水果或肉品本身的營養素，為提高保存期限，常採高鹽、高糖加工，部分果乾製作過程如經油炸更有高油風險，「堅果類」富含不飽和脂肪酸、膳食纖維、植物固醇、維生素及礦物質，依飲食指南建議每日可攝取一湯匙（或帶殼兩湯匙），如：帶殼瓜子約40粒、帶殼開心果約10粒、杏仁果或腰果約5粒，需留意的是，堅果本身口感較為乾澀，市售堅果可能採調味處理，亦有增加鈉攝取的疑慮。

前述零食特性分析不知是否讓您有個概念呢？以下依食品營養成分資料庫整理出前五大高鈉零食：魷魚絲（鈉1945毫克/100克）、肉乾（鈉1325毫克/100克）、五香豆干丁（鈉988毫克/100克）、玉桂西瓜子（鈉854毫克/100克）、魚酥（鈉695毫克/100克），特別喜愛的民眾食用前不妨多多留意。最後提醒高血壓及腎臟病友們，務必酌量食用高鈉零食，以免因一時口腹之慾影響病情，肉魚乾或果乾等高鹽、高磷零食，儘量挑選天然不加工的，堅果類則建議選擇原味且低溫烘烤，才不會讓血壓上升或加重腎臟負擔。吃甜甜過好年，慎選健康零食，並適量搭配新鮮水果，才能讓新的一年有個健康的開始！