

社區健康飲食推廣教育 -減鹽增健康

臺北市立聯合醫院 營養部



太多

剛剛
好

太少

您覺得
您的鹽份
攝取量為何？

鹽多必失



每日建議攝取量 < 6公克鹽

1公克鹽 = 400毫克鈉



➕ 換算成其他調味料的份量：

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**



減鹽小技巧

天然食物 vs 加工食品

天然食物



全穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、 自製麵食
豆類及其製品	天然豆類製品(豆 腐、豆包、豆漿)
魚、肉、蛋類	新鮮肉、魚、家禽 類及蛋類。
蔬 菜 類	新鮮蔬菜及自製蔬 菜汁
水 果 類	新鮮水果
奶類及其製品	鮮奶
油 脂 類	植物油

加工食品



全穀根莖類	麵包及烘焙製品 麵線、油麵、速食麵
豆類及其製品	醃製、罐製、滷製的 成品
魚、肉、蛋類	加鹽或燻製的食品 罐製食品、加工品
蔬 菜 類	醃製蔬菜
水 果 類	乾果蜜餞類
奶類及其製品	乳酪
油 脂 類	奶油、瑪琪琳、沙拉 醬、蛋黃醬



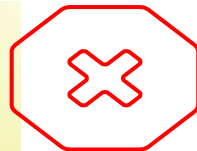
天然辛香料 vs 高鹽調味料



- ✓ 蔬果入湯:利用蕃茄、紅蘿蔔、洋蔥、蘋果等食材增加湯頭鮮甜
- ✓ 香料入菜:利用蔥薑蒜、胡椒、九層塔等食材增加風味



減少使用豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、甜麵醬、蕃茄醬、醬油、雞湯塊等



減鹽新生活



烹調少鹽



用餐少醬



湯品勿乾



營養標示				
每份量	24	公克(或毫升)		
本包裝含	1	份		
	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			

閱讀標示 聰明選