

您的醫生建議您控制飲食中的鈉含量。國家健康研究所 (NIH) 建議，每日攝取的鈉應當限制在 2,400 毫克或以下。您的特定鈉攝取量可能比這一水準更低。您、您的醫生和註冊營養師將檢視您所吃的食物，並做出限鈉飲食的建議。

什麼是鈉？



鈉是維持良好健康所必需的一種礦物質。所有食品和飲料都含有一定數量的鈉，包括天然鈉和添加鈉。

- **天然鈉**：天然鈉存在於精製食鹽（氯化鈉）、新鮮肉、家禽、魚、蔬菜、水果、馬鈴薯和米飯中。
- **添加鈉**：許多加工食品含有大量添加鈉。
- **注意**：請耐心；您的味蕾可能需要數週的時間才能調整到適應限鈉飲食的味道。

減少您飲食中鈉的提示

- 請從您的餐桌和爐子旁邊拿走鹽瓶。
- 閱讀包裝上的食品成份表，瞭解鈉含量。
（請參閱第 5 頁，獲得食品成分標示的知識）。指導如下：



選擇
新鮮水果

低鈉：每份食品少於 140 毫克鈉
中鈉：每份食品 140 – 400 毫克鈉
高鈉：每份食品超過 400 毫克鈉

- 請選擇新鮮或冷藏水果和蔬菜。
- 請選擇新鮮肉、家禽和魚。
- 請選擇標有「低鈉」、「無鈉」或「無鹽」的產品。
- 在使用代鹽產品前請與您的醫生討論，特別是基於鉀的代鹽產品。
- 請向您的藥劑師索取特定藥物（抗酸劑／含蘇打藥物）的成份表。
- 請勿在您烹調的食物中加鹽。
- 烹飪義大利麵或蔬菜時，請勿在水中加鹽。
- 避免您能看到含鹽的食品（例如，鹹脆捲餅、薯片和鹹餅乾）。
- 在速食店和餐館用餐時，避免高鈉食品。



選擇
新鮮蔬菜

選擇這些食品		避免這些食品
肉、魚、家禽、蛋、豆莢／豆子	新鮮的魚、肉、家禽 蛋：無鹽烹飪的蛋白和／或代蛋產品 低鈉罐裝鮭魚、魚、肉或豆子。 低鈉果仁奶油、大豆奶油、無鹽堅果和大豆、乾豆、豌豆、豆莢、豆腐以及其他低鈉豆製品	火腿、培根、香腸、熱狗／德國香腸、午餐肉、燻肉、冷藏「電視」餐、冷藏罐裝餡餅、壽司、鯤魚、魚子醬、醃漬罐裝豆
奶產品	乳酪：低鈉乳酪 牛奶，酸乳酪	乳酪：加工乳酪、農家乳酪，以及其他高鈉乳酪。
麵包	低鈉麵包、無鹽鹹脆捲餅、無鹽爆米花和鹹餅乾	加鹽鹹脆捲餅、鹹餅乾、烤麵包片和加鹽爆米花
馬鈴薯、米飯、麵條	馬鈴薯、甘薯、山藥、米飯、麵條、通心粉、義大利麵條	加鹽薯片、加鹽炸薯條、比薩餅、含鹽或鈉的商業產品，例如精製盒裝食品（調味米飯或填塞混合食品）
燕麥片	低鈉的熱和乾燕麥片	高鈉燕麥片（熱和乾）、即食熱燕麥片
湯	低鈉清湯、奶油湯、肉清湯、無鹽家常湯	例湯、清燉肉湯、通常的罐裝和包裝湯、加鹽湯
水果與蔬菜	新鮮、冷藏水果和蔬菜，無鹽低鈉罐裝蔬菜	燻製蔬菜，例如橄欖、醃菜、泡菜、罐裝番茄
甜點	水果、冰糕、果汁牛奶凍、冷藏奶制甜點（冰淇淋／冷藏酸乳酪）、低鈉或無鈉的家常甜點	高鈉甜點
糖和糖果	糖、蜂蜜、果醬、果子凍、糖果	高鈉糖果
飲料	咖啡、茶、果汁、軟飲料和低鈉番茄與蔬菜汁	番茄汁、蔬菜汁、礦泉水、軟化水

選擇這些食品

避免這些食品

調味品／添加劑

添加辛香料和芳草：卡宴辣椒、紅辣椒、新鮮或乾芳草、大蒜
 使用檸檬或萊檬汁、黑胡椒、醋、細香蔥、純辛香料、大蒜和洋蔥粉、乾芥末、紅辣椒粉、迷迭香、鼠尾草、辣椒粉、羅勒、月桂葉、葛縷子籽、薑、塔巴斯科沙司、經您醫生許可的代鹽產品
 使用可可粉、濃汁、大茴香籽和桂皮

辣椒番茄醬、鹽、調味番茄醬、精製芥末、醃汁、橄欖、碎泡菜、醬油、調味鹽、芹菜片、谷氨酸鈉 (MSG)、大蒜鹽、辣根、燒烤醬、肉醬、燉肉料、混合辛香料、常規烘烤粉和蘇打

脂肪和油

低鈉人造奶油或黃油 蔬菜油、無鹽堅果和低鈉果仁奶油
 低鈉肉汁、調味汁、沙拉調味料和蛋黃醬

罐裝肉醬、醃漬肉汁和調味汁、包裝肉醬、加鹽堅果、商品化沙拉調味料、宴會上撒和沾的調味料、培根脂肪肉、醃漬豬肉

用調味料和香料烹飪

為使您的味蕾適應，請使用不同的調味料和香料。這是低鈉烹飪的實用提示：

- 考慮使用香料，而不要用鹽。加入卡宴辣椒或紅辣椒粉，增加您食品的味道。
- 使用芳草、辛香料、檸檬或檸檬汁，為食品調味。使用新鮮或乾的芳草和辛香料，代替混合調味包。
- 用醋（紅酒醋、米醋或香醋）調味。
- 加入大蒜片和洋蔥粉，代替加鹽產品。

閱讀食品標籤

吃一杯此食品攝入 660 毫克鈉，佔美國建議鈉攝取量每天 2400 毫克的 28%。因為這是一種高鈉產品，您不能一次吃更多食品。您可能需要重新考慮是否吃這種食品。

營養事實			
食物量：1 杯 (228 克)		每包裝含 2 份食物	
每份食物含量			
260 卡路里		120 脂肪性卡路里	
		每日攝取量百分比 *	
總脂肪 13 克			20%
飽和脂肪 5 克			25%
膽固醇 30 毫克			10%
鈉 660 毫克			28%
總碳水化合物 31 克			10%
膳食纖維 0			0%
糖 5 克			
蛋白質 5 克			
* 每日攝取量百分比是依據 2,000 卡路里的飲食為基準			
		2,000 卡路里	2,500 卡路里
總脂肪	少於	65 克	80 克
飽和脂肪	少於	20 克	25 克
膽固醇	少於	300 毫克	300 毫克
鈉	少於	2,400 毫克	2,400 毫克
總碳水化合物		300 克	375 克
膳食纖維		25 克	30 克
每克卡路里：			
脂肪 9 • 碳水化合物 2 • 蛋白質 4			

換算表：1 克 = 1000 毫克 (mg)

學習的更多方法

請參觀網站 www.cpmc.org/learning/chinese.html.

常見問題

問題： 當閱讀食品標籤時，「低鈉」和「少鈉」這類詞語是否真的表示它是一種低鈉產品？

答案： 「低鈉」表示鈉含量減少 25%。「少鈉」表示鈉含量減少 50%。請注意，這些食品可能仍然含鈉很高。請查看鈉含量。

例如： 一般醬油 1 茶匙 = 1,000 毫克，而
少鈉醬油 1 茶匙 = 500 毫克

問題： 「低鈉」產品中，每份食物含有多少毫克 (mg) 鈉？

答案： 每份食物含有 140 毫克或更少的鈉，就被認為是「低鈉」產品。

問題： 食品標籤上的「低鈉」、「無鹽」或「無添加鹽」是否表示該產品不含有鈉？

答案： 不是，它表示該商品產品含有一些鈉，但您需要知道含量。請閱讀食品標籤，查找每份食品的確實鈉含量。請比較並選擇鈉含量最低的產品。

由加州太平洋醫療中心 (California Pacific Medical Center) 和患者與社區教育中心 (Center for Patient and Community Education) 的工作人員和醫師聯合製作。插圖製作者：Bioscience Design 的 Jodi Hassig。

© 2004 加州太平洋醫療中心

贊助人：由 Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation 慷慨贊助。

注意：本資料中的訊息旨在向讀者提供準確和即時資訊。它不是為了代替您直接從醫生獲得的資訊和個人醫療建議。如果您有與治療或本資料所提及治療的風險與利益有關的任何額外問題，請直接洽詢您的醫生。