



餐餐均衡 - 「三低一高」飲食之

低鹽飲食秘技

我們日常烹調用的鹽,是由 40% 鈉和 60% 氯組成的氯化鈉。

1. 每日攝取多少鹽才適當?

人體對鈉的需求很少。世界衛生組織建議,我們每天不應攝取多於 2400 毫克鈉 (即 6 克鹽),以一日三餐計算,即每餐不可攝取多於 800 毫克鈉。

許多天然食物中均含有鈉,在扣除食物本身的鈉質後,我們每天可用作調味的鹽份不應多於一茶匙鹽。

每餐不可攝取多於 800 毫克鈉

800 毫克鈉 = $\frac{1}{3}$ 茶匙鹽 = 少於 1 湯匙豉油 = $1\frac{1}{2}$ 湯匙蠔油
= 半個杯麵 = $\frac{1}{4}$ 條罐裝鯪魚 = $2\frac{1}{2}$ 塊片裝芝士
= 大半碗豉油皇炒麵 = $\frac{1}{2}$ 個鹹蛋

2. 高鹽食品巡禮

醬料及調味品	<ul style="list-style-type: none">▶ 豉油、蠔油、魚露、味精、雞粉、淮鹽、喼汁▶ 花生醬、芝士醬、沙律醬、三文治醬▶ 沙茶醬、豆瓣醬、海鮮醬、蝦醬、叉燒醬、茄膏和茄醬▶ 南乳、腐乳、豆豉▶ 鬆肉粉、梳打粉、發粉
肉類	<ul style="list-style-type: none">▶ 加工醃製過的肉類如臘味、燒味、滷味、火腿、煙肉、鹹魚、牛肉乾、豬肉乾、鹽焗雞、豉油雞等▶ 罐頭香腸、午餐肉、鹹牛肉、五香肉丁、豆豉鯪魚、

請瀏覽醫管局健康資訊天地網頁：www.healthinfoworld.org.hk，或參加由健康資訊天地舉辦的健康講座和工作坊，會讓你掌握更多健康資訊。

	鹽水浸魚等
醃製類食品	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 醃製蔬菜如梅菜、鹹酸菜、榨菜、冬菜、欖菜、菜莆、雪菜、醬瓜等 ➢ 醃製蛋類如鹹蛋、皮蛋、鹵水蛋 ➢ 齋鹵味
零食、點心、涼果	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 薯片、蝦條、芝士圈、部份夾心餅及淮鹽餅乾 ➢ 含大量醬料(如蠔油、柱候、滷水、咖哩、豉汁)的茶樓點心，加臘味烹製的蘿蔔糕等 ➢ 涼果類如話梅、加應子、陳皮、鹹薑、檸檬乾等 ➢ 各種鹽焗硬殼果
即食食品	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 罐頭湯、紙包湯 ➢ 即食粉麵(尤以湯包及調味粉為高) ➢ 部份即食麥片(須留意食物標籤)

部份資料來自駱玉鳳、張翠芬著作《腎病飲食指引》(駱為威爾斯親王醫院營養膳食部門經理)

3. 低鹽飲食基本法

- 未經加工的食物中已含人體所需的鈉，因此日常烹調或外出用膳應減少鹽份；
- 很多人以為多用其他調味品，少用食鹽，便可減少攝取鹽份，但其實中式調味品含鈉成份相當高，7 茶匙豉油約相當於 1 茶匙鹽。所以，我們應小心控制調味品用量，選擇一些低鹽調味品如低鹽豉油和使用天然香料。

4. 健康小貼士：

- 最重要的習慣清淡的飲食習慣，口味鹹淡是從小養成的，因此盡量讓小朋友進食天然食品，盡量減少加鹽；
- 採用保持原味的烹調方法，以蒸代替炒煮，烤代替煎炸，保持食物風味；
- 減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬、味精、雞精及鹽的用量；
- 選擇新鮮肉類蔬菜，少吃加工醃製食品；
- 利用食物本身的味道來降低鹽分的攝取，如：香菇、紫菜、青椒、芹菜；
- 烹飪時用蔥、蒜、洋蔥、芫茜、胡椒、檸檬汁、香茅、陳皮等調味增添食物美味；
- 利用酸味來襯托鹽度，如檸檬、醋、蕃茄、菠蘿、蘋果、乳酪(yogurt)；

請瀏覽醫管局健康資訊天地網頁：www.healthinfoworld.org.hk，或參加由健康資訊天地舉辦的健康講座和工作坊，會讓你掌握更多健康資訊。

- 添加香辛料來代替含鹽或鈉的調味品，如：花椒、八角、九層塔；
- 許多零食皆是高鹽食物，少吃為佳；
- 如必須選擇即食或加工食品時要細閱食物標籤，選擇低鹽或無鹽產品。

5. 外出飲食低鹽秘技

- 盡量減少進食快餐：漢堡、炸雞、薯條、薯片等，不僅脂肪含量高，鹽份亦高；
- 進食前應先試味，才加鹽或調味料；
- 主動要求蠔油、醬油另上；若要加汁醬調味（膾汁、肉汁），以碟另上然後沾點，比直接將調味料加入食物中好；
- 進食湯粉麵飯盡量不喝湯；即食粉麵切勿喝湯；
- 避免購買熟食及零食如魚蛋、串燒、咖哩魷魚等。

請瀏覽醫管局健康資訊天地網頁：www.healthinfoworld.org.hk，或參加由健康資訊天地舉辦的健康講座和工作坊，會讓你掌握更多健康資訊。