



## <限鈉飲食>

### 為什麼要限制鈉的攝取？

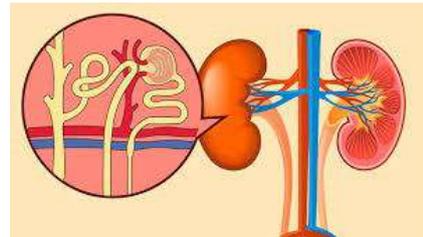
鈉雖然是人體所需要的礦物質，但對於某些疾病的病人而言，過多的鈉卻會造成體內水分的蓄積，以及血壓的上升。

### 限鈉的目的

不同的鈉攝取量限制，再配合疾病的治療，使疾病得到良好的控制。

### 那些人需要限制鈉的攝取？

水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、骨質疏鬆、結石、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者。



### 調味料中含有多少鈉？

每 1 公克的食鹽含有400 毫克的鈉，除食鹽含有鈉以外，其他調味料也都含有鈉，因此也應小心攝取。例如：豆瓣醬、辣椒醬、蠔油、味噌、豆腐乳等，也是含鈉量較高的調味料，不宜過量。

### 那些食物含有鈉？

- ◇ 醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式製備的食物含鈉量較高。
- ◇ 紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等蔬菜含鈉量較高，不宜打汁或大量食用。
- ◇ 各種加工產品及烘焙食品皆含有鈉添加物，要限制食用量，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜等，應避免食用。



## 烹調注意事項

- ◇ 選擇新鮮食物烹調，減少含鈉量較高的調味品。
- ◇ 烹調時採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜及香草料等，變化食物的風味。
- ◇ 中藥材與香辛料的利用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及八角、花椒、肉桂、山葵粉等香辛料，減少鹽量的添加。
- ◇ 以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，或淋上檸檬汁增加口味豐富性。
- ◇ 食用市售的低鈉鹽或低鈉醬油時，須按營養師指示使用，且因其鉀含量甚高，腎臟病患不可食用。

### 慎防高鈉調味料

**1 雞粉**

鈉含量最高產品：  
壽桃鮑魚雞粉  
21,600毫克\*

鈉含量最低產品：  
御品皇雞粉  
12,378毫克\*

**2 魚露**

鈉含量最高產品：  
鳳球嘜魚露  
11,975毫克\*

鈉含量最低產品：  
富國白飯魚魚露  
6,780毫克\*

**3 雞汁**

鈉含量最高產品：  
史雲生調味雞汁  
8,181毫克\*

鈉含量最低產品：  
家樂牌鮮味雞汁  
7,210毫克\*

**4 老抽**

鈉含量最高產品：  
御品皇金標老抽  
9,758毫克\*

鈉含量最低產品：  
李錦記特級老抽  
4,140毫克\*

排位	調味料種類	鈉含量最高產品	鈉含量(毫克)*	鈉含量最低產品	鈉含量(毫克)*
5	生抽及醬油	美味棧古法頭抽	8,390	金蘭高級生抽	6,200
6	蒸魚豉油	金御膳蒸魚頭抽	7,245	同珍蒸魚豉油	5,602
7	甜豉油#	淘大煲仔飯豉油	5,940	金御膳甜豉油	4,068
8	減鹽醬油	李錦記減鹽生抽	4,000	萬字減鹽醬油	3,064

\* 鈉含量以每100克/毫升計算

# 甜豉油雖然鈉含量相對少，但糖份高，淘大煲仔飯豉油一枝含糖量相等於23粒方糖，金御膳甜豉油更含近27粒方糖

註：按該款調味料平均鈉含量，由最高至低排序

資料來源：消委會《選擇》月刊



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號