

「鈉」ㄟ安餃~

鹽分攝取不過量，

疾病困擾不會來



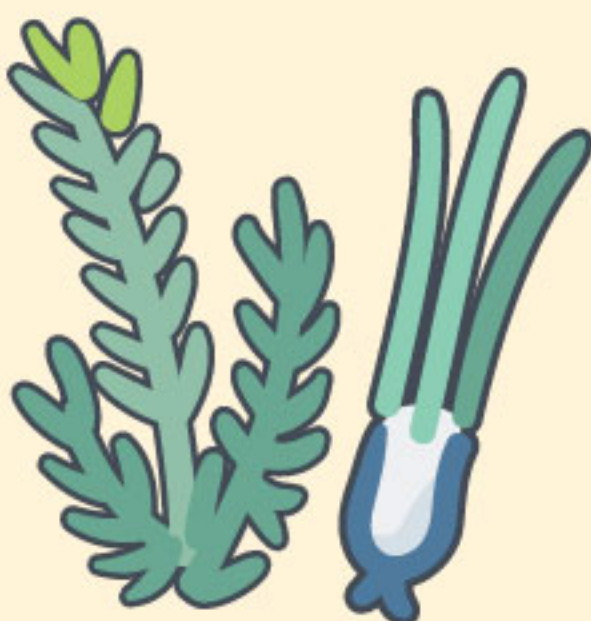
鈉是人體必需的電解質，能維持體內酸鹼平衡、協助心臟、肌肉、神經及各種生理功能的正常運作，鈉的主要來源是食鹽，但也同時存在於生活中各種其他食品中，世界衛生組織建議每日鹽分攝取量低於5公克，但若攝取過量會導致高血壓、心臟病、腎臟病、腦中風、骨質疏鬆、胃癌、肥胖、或癌症等疾病。

適用於一般民眾，如有特殊疾病問題，請遵照醫師指示

減少鈉(鹽)攝取的方法



1. 使用新鮮食材



2. 使用天然食材調味(如：檸檬、醋、蔥、薑、八角、五香、迷迭香、羅勒等)



3. 要閱讀購買包裝食品上的營養標示



4. 以不喝湯為原則



5. 避免加工食品或醃漬品(如：醃肉、罐頭、香腸、泡菜、泡麵等)



6. 避免調味料(如：味精、鹽巴、沙茶醬、醬油及辣椒醬等其他沾醬)



7. 避免淋滷汁配飯



8. 避免高鹽零食(如：洋芋片等)



1公克鹽=400毫克鈉=6cc醬油=5cc烏醋=12cc番茄醬=1元硬幣大小



其實減鈉減鹽並不難！可以從食材、食物、調味料的使用以及烹調方法上做選擇。

最重要的就是要在平日飲食中，減少「不必要鹽分」攝取。

臺中榮民總醫院 製作

資料來源：

World Health Organization. (2020). Salt reduction. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

World Health Organization. (2023). Massive efforts needed to reduce salt intake and protect lives. <https://www.who.int/news/item/09-03-2023-massive-efforts-needed-to-reduce-salt-intake-and-protect-lives>

