

限鈉飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 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（1000、500 毫克），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。

每 1 公克食鹽代換其他調味料的含鈉量：

1 公克鹽 (400 毫克鈉)	= 6 毫升 (1 又 1/5 茶匙) 醬油 = 3 公克 (1 茶匙) 味精 = 5 毫升 (1 茶匙) 烏醋 = 12 毫升 (2 又 1/2 茶匙 蕃茄醬)
--------------------	--

■ 其他：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。

■ 每 5 公克調味品的含鈉量（如下表）：

含鈉量	調味品 (5 公克)
0~50 毫克	白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白（黑）胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉
50~100 毫克	烏醋、蒸肉粉（五香）、芥末醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬
100~150 毫克	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏（低鹽）、素食烏醋

含鈉量	調味品 (5 公克)
>150 毫克	小蘇打粉、味精、低鈉鹽、味精、高鮮味精、美極鮮味露、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底油精、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油露、蠔油、味噌、豆瓣醬、辣椒醬

■ 哪些食物含有鈉？

- 以每日飲食指南計算，每日從天然食物中可攝取 310~370 毫克鈉量，剩餘部份則由調味品取得。

六大類食物	一日攝取量	含鈉量 (毫克)
乳品類	1.5~2 杯 (240c.c/杯)	180~240
蔬菜類	3~5 碟	27~45
全穀雜糧類	飯 1.5~4 碗	30~80
水果類	2~4 份 (女生拳頭大/份)	4~8
豆魚蛋肉類	3~8 份	75~200
油脂與 堅果種子類	3~7 茶匙 +堅果類 1 份	微量 (可不計)

- 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。
- 減少食用湯汁。
- 準備開水沖掉食物裡的調味料。
- 選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示含鈉量，並將鈉攝取量列入飲食設計中。

營養標示		
每一份量 24.0 公克		
本包裝含 3 份		
	每份	每 100 公克
熱量	120 大卡	497 大卡
蛋白質	1.0 公克	4.2 公克
脂肪	5.6 公克	23.2 公克
飽和脂肪	2.6 公克	10.9 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	16.3 公克	67.8 公克
糖	0.2 公克	0.8 公克
鈉	198 毫克	823 毫克

本包餅乾 鈉含量
每份鈉含量 *份數
=198 * 3
=594 毫克
約為 1.5 克鹽包
約占每日建議攝取量 30%

■ 烹調注意事項

■ 善用天然食材增加風味：

- ◆ 使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味，以增加風味。
- ◆ 使用香草、草菇、海帶、洋蔥、香菜等味道強烈的蔬菜，來增添食物的美味。
- ◆ 中藥材的利用：人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材，可減少鹽量的添加。

■ 以低鹽佐料替代高鹽調味品：

- ◆ 多用蒜薑及香草片等低鹽佐料，達到變化食物風味的目的。
- ◆ 糖醋的利用：使用糖、白醋、香醋、純米醋、高粱醋等來調味，可增添食物甜酸的味道。
- ◆ 香辛料的利用：胡椒、八角、花椒、肉桂、香蒜粉、山葵粉等香辛料，可以減少鹽量的添加。

■ 烹調方式：

- ◆ 鮮味的利用：用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味。
- ◆ 烤、燻使食物產生特殊的香味，再淋上檸檬汁，可提高食物的風味。

■ 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。

■ 調味料每 100 公克鈉/鉀含量：

調味料	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
精鹽	39143	150
低鈉鹽	18341	26007
醬油	4997	390
淡色醬油	5278	358
薄鹽醬油	3508	372
薄鹽高鉀醬油	3260	2676

※資料來源：衛福部

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您

A2400.026.2021.01 五修