

限鈉飲食



何謂"限鈉飲食"？

即飲食中鈉的含量較正常量為低，且依病情而有不同的限制量。一般可分為：限鈉(2,000 毫克)、低鈉(1,000 毫克)、極低鈉(500 毫克)等三種飲食。

適用症狀：

水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症等病症，或者長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物。

目的：在於限制每日飲食中的鈉攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的滯留。

<飲食原則>

1. 均衡飲食。
2. 選擇新鮮的食材烹調。
3. 注意鈉含量高的食材、減少加工食品、限制含鈉量高的食物及調味品的攝取。



- 加工食品：罐頭、醃漬食品（如：雪裡紅、醬瓜、鹹甜蜜餡等）及各種加工食品（如：麵線、油麵、魚肉加工品），因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，應儘量避免食用。
- 烘焙食品：麵包、糕餅、甜鹹餅乾...等，因為製作過程中添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必須避免食用。
- 含鈉較高的天然食物，應減少食用，如：海帶、紫菜、綠豆芽、西洋芹、

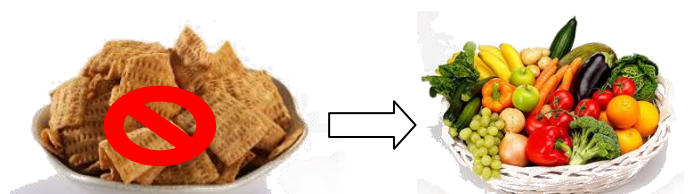


百頁豆腐、豆干、豬血、堅果種子類、海鮮類，不宜大量食用。

- 調味品：含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精...等，可選擇鈉含量低的調味品，如：烏醋、白醋、中藥材，或是八角、蔥、薑、蒜等具風味食材。
(市售的低鈉鹽及低鈉醬油，其鉀含量甚高，不適用於腎臟病患者食用。故食用市售的低鈉鹽及低鈉醬油時，須按營養師指示食用。)
- 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉...等。其他：運動飲料、雞精...等也含有鈉，應儘量避免食用。

4. 若外食者則需注意下列事項：

- 減少食用菜餚湯汁。
- 注意沾料的鹽分，減少食用。
- 了解菜餚的烹調方式，要求減少製備過程不加鹽、味素等含鹽調味料。
- 避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等高鹽烹調方式的食物。
- 準備開水，沖掉食物中的鹽分。
- 選擇蔬菜和水果取代鹹味點心。



5. 選擇市售食品時，應注意外包裝營養標示的含鈉量，並將鈉攝取量列入飲食設計中。

- (1) 先看食品的容量〔重量〕。
- (2) 對照產品基準值，如：每 100 公克。
- (3) 確認食品總共提供多少份量，

或者它的容量或重量是基準值的幾倍。

營養標示	
每一份量	15公克
本包裝含	5份
每份	
熱量	76.6大卡
蛋白質	1.1公克
脂肪	3.8公克
飽和脂肪	1.5公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	9.5公克
糖	0.2公克
膳食纖維	0.9公克
鈉	80.1毫克



範例一：(X牌蘇打餅乾)

若吃下整份蘇打餅乾，等於攝取：
鈉：80.1×5=400.5毫克
→ 相當於鹽巴1公克



<烹調小技巧>

1. 選用烤、清蒸、燉、炒、煮等烹調方式，保持食材原有的鮮美，以減少鹽及味精的使用。



2. 減少使用鹽水浸泡食物。

3. 烹調時可使用下列食材，以增加食材風味，並減少使用含鈉高的調味料。

➤ 具特殊酸味食材：檸檬、蘋果、鳳梨、番茄、芒果…等。

➤ 具甜味食材：南瓜、高麗菜…等。

➤ 味道強烈的蔬菜：青椒、香菇、洋蔥、海帶、草菇、香菜、九層塔…等。

➤ 低鹽佐料：酒、蔥、薑、蒜、香草片……等。



➤ 天然具特殊風味的食材：胡椒、八角、花椒、肉桂、茴香…等。

➤ 中藥材：當歸、枸杞、川芎、黃耆、紅棗及黑棗…等藥材。

4. 可利用糖醋在烹調時，使用糖、白醋、香醋、純米醋、高粱醋…等來調味，增添食物的酸甜風味。

5. 減低鹽分的小技巧：

舉例：

➤ 不加味精，改用去油高湯。

➤ 採重點方式加鹽調味。

➤ 味集表面：起鍋前再加鹽。

三色蛋



減少加工製品（如皮蛋、鹹蛋），換成具有鮮味的新鮮香菇，可降低80%鈉含量！

鮮菇蒸蛋



<食物選擇表>

食物種類	可以適量食用	避免食用
乳品類	全脂奶、脫脂奶及奶製品。	乳酪及其製品。
魚蛋肉類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味...等。 ◆ 罐頭食品。 ◆ 速食食品，如：炸雞、漢堡...等。 ◆ 加工成品，如：、餡餅、各式丸子...等。
豆類	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞...等。	◆ 醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、豆腐乳...等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁。	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍乾...等。 ◆ 冷凍蔬菜，如：碗豆仁、青豆仁...等。 ◆ 加工蔬菜汁、蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 乾果類，如：蜜餞、脫水水果...等。 ◆ 各種罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。 ◆ 果汁粉。
全穀雜糧類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 麵包、蛋糕、餅乾、蘇打餅乾、西點...等。 ◆ 麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉...等。
油脂類	植物油（如：大豆油、花生油、紅花子油）、花生、核果類...等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、花生醬、加工過核果類...等。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、香草片、辣椒、胡椒、咖哩粉...等。	味精、烏醋、蕃茄醬、胡椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、甜麵醬、豆豉、味噌、芥末醬、咖哩塊...等。
其他	太白粉、茶、咖啡。	酸梅粉、海苔醬、牛肉精、雞精、運動飲料、碳酸飲料、油炸粉...等。

資料來源:衛福部食品營養成份資料庫

