烹調限鈉飲食的小訣竅

- **酸味的利用**
  --白醋、檸檬、鳳梨、蕃茄等
- **利用植物油特殊香味**
  --香油、花生油、麻油等
- **甘美味的利用**
  --香菜、海帶、九層塔、香菇等
- **中藥材與香辛料的利用**
  --當歸、枸杞、紅棗、人蔘鬚等
- **焦味的利用**
  --烤、燻等
- **低鹽佐料的使用**
  --酒、蒜、薑、蔥、八角、五香等
- **低鈉調味品的利用**
  --薄鹽醬油或低鈉鹽等

外食時應注意事項

- 不要點菜名有醃、漬、醬、滷等文字的菜餚。
- 點菜時即叮嚀餐廳，調味要清淡，且不要加味精。
- 可準備白開水洗掉菜餚的調味料。
- 不要自行額外加桌上的調味品。

亞東醫院營養科關懷您的健康

營養諮詢門診(G225診)時間表

星　期		一	二	三	四	五	六
上午	8:30~12:00	*	*	*	*	*	
下午	14:00~17:00			*			

營養諮詢專線：
(02) 8966-7000 轉 4225 或 1306
信箱：
diet@mail.femh.org.tw
網址：
http://depart.femh.org.tw/dietary/

營養關懷系列

限鈉飲食



~自然~清淡~保健康~

亞東紀念醫院營養科

編印單位:營養科
編印日期: 2022年03月01 日第三版
全院編碼:亞東醫院出版品
材物編碼: SH097
宗　　旨: 持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心

那些人需限鈉?

高血壓、肝硬化、水腫、腹水、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、長期使用類固醇等藥物者。

限鈉飲食的原則

1.均衡飲食，維持理想體重。
2.選用新鮮食物，並自行製作。
3.限制含鈉量高食物及調味品。
4.避免食用加工食品，注意市售食品的含鈉量。
5.少用刺激性（辣）調味品。
7.避免抽煙、喝酒。
8.遵照醫囑使用市售低鈉調味品。





為何要限制鈉攝取?

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

限鈉飲食應避免那些食物？

- **全穀雜糧類：**
  甜鹹餅乾、油麵、速食麵
- **豆魚蛋肉類：**
  鹹蛋、鹹魚、火腿、香腸、豆腐乳、罐製食品
- **油脂與堅果種子類：**
  奶油、瑪琪琳、蛋黃醬、調味類堅果
- **蔬菜類：**
  醃製蔬菜、醬菜、蔬菜罐頭
- **水果類：**
  蜜餞、罐頭水果、加工果汁
- **其他：**
  雞精、炸洋芋片、運動飲料

均衡飲食中可攝取的鈉量

食物種類	一日攝取量	含鈉量(毫克)
乳品類	1.5~2杯	180~240
全穀雜糧類	1.5~4 碗	30~80
豆魚蛋肉類	3~8份	75~200
蔬菜類	3~5 碟	27~45
水果類	2~4 份	4~8
油脂類	3~7 茶匙	微量

一日鈉的總攝取量
= 新鮮食物攝取的鈉量
+調味品中的鈉量

食鹽與各類調味品鈉含量的換算表

一公克鹽 (400毫克鈉)
= 6 毫升醬油 (1又1/5茶匙醬油)
= 3 公克味精 (1茶匙味精)
= 5 毫升烏醋 (1茶匙烏醋)
= 12 毫升蕃茄醬 (2又1/2茶匙蕃茄醬)