

低鈉飲食



鹽加戒備 低鈉多健康



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

目錄

壹	什麼是低鈉飲食？	P1
貳	哪些人要限制鈉的攝取？	P1
參	低鈉飲食怎麼吃？	P1-4
肆	總結	P4
伍	Q & A	P4-5
陸	建議看診科別	P5
柒	諮詢服務電話及服務時間	P5-6

壹、什麼是低鈉飲食？

世界衛生組織(WHO)建議成人鈉的攝取一天以不超過 2000 毫克為宜。台灣衛生福利部「國民飲食指標」則建議每日鈉攝取量應限制在 2400 毫克(約 6 公克食鹽)以下，但歷年國民營養健康狀況變遷調查成人每日鈉平均攝取量皆高於 3000 毫克。

低鈉飲食是指限制飲食中鈉的含量，以預防或減輕水腫，減少心臟、腎臟或肝臟的負擔。鈉是食鹽中的主要成份，富含於醬油、味精、蕃茄醬、豆瓣醬、味噌等調味料中，當體內鈉之代謝機能發生障礙，無法將體內過多的鈉排出時。每日可允許的食用量，應依醫師或營養師指示，必要時採用低鈉飲食。

貳、哪些人要限制鈉的攝取？

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

參、低鈉飲食怎麼吃？

一、選用新鮮、天然食材，保有食物原有風味，並自行烹煮，避免使用調味品，以免攝取過多鈉鹽。

二、用蒸燉、烤方式保持肉類鮮味，增加食物可口性，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。

三、選購市售的低鹽醬油（薄鹽醬油）和低鈉鹽（健康美味鹽），以鉀代替鈉，但因其鉀含量甚高，若為慢性腎衰竭、尿毒症、高血鉀症患者，不宜使用。

四、低鈉飲食須限鹽，因此食物較淡而無味，建議採用下列食材以提升其風味。

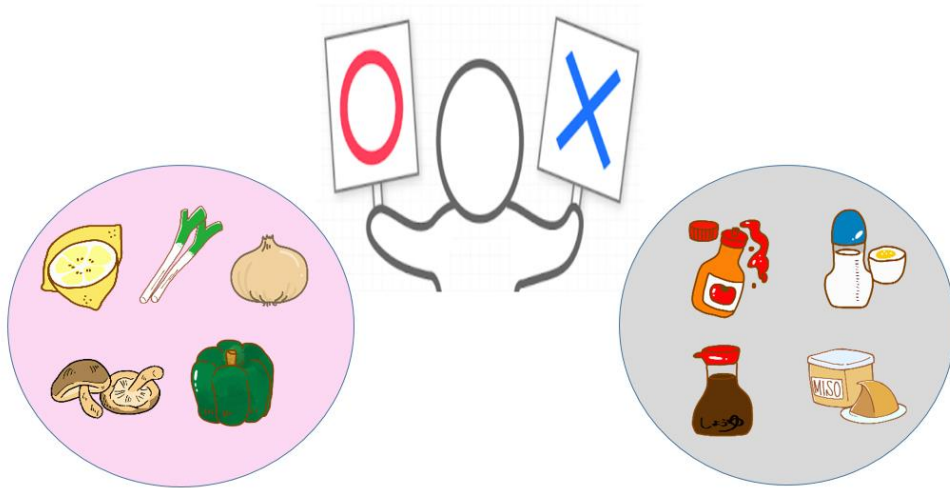
（一）酸味食材：檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等。

（二）具甜味食材：南瓜、高麗菜…等。

（三）低鹽佐料：酒、蒜、薑及香草片變化風味。

（四）味道強烈的蔬菜：香菜、草菇、洋蔥、香草、九層塔、青椒。

- (五) 天然具特殊風味的食材：胡椒、八角、花椒、肉桂、香蒜粉、杏仁露、山葵粉等香辛料。
- (六) 中藥材：人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗...等。
- (七) 在烹調糖醋時，可使用糖、白醋、香醋、純米醋、高粱醋...等。



五、最好多選擇新鮮食材自行製備，若無法自行準備，外食則須注意以下事項：

- (一) 減少食用湯汁及醃製食品。
- (二) 準備開水沖掉食物裡的調味料。
- (三) 可選擇新鮮蔬菜、水果取代鹹味點心。
- (四) 避免選擇醃、醬、滷、漬等烹調方式製備食物。
- (五) 瞭解餐廳食物如何製備，要求製備過程不加鹽、味精或含鹽的調味料。
- (六) 餐點上桌後，減少額外加入含鹽調味料的使用，如醬油膏、豆瓣醬、辣椒醬、烏醋等。

六、加工產品及烘培食品，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞等，皆添加含鈉添加物，宜限制食用。

七、罐頭及各種加工食品，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，必須忌食。

八、含鈉量較高的食物，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、西洋芹、百頁豆腐、豬血、堅果種子類、部份海鮮類，不宜大量食用。

九、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計劃中。

【低鈉食物選擇表】

食物種類	可食	忌食
乳品類	全脂、低脂、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯	乳酪及其製品
豆、魚、蛋、肉類	(1)新鮮肉、魚、家禽類及蛋類 (2)新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞等	(1)加鹽或醃製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等 (2)罐頭食品、肉醬、肉燥等 (3)速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等 (4)醃製、滷製的成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳等
全穀雜糧類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食、紅豆、綠豆、薏仁、蓮子、地瓜、芋頭、馬鈴薯	鹹麵包、蘇打餅乾、甜鹹餅乾、蛋糕、蛋捲、麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等
水果類	新鮮水果及自製果汁	(1)乾果類，如：蜜餞、脫水水果等 (2)各類罐頭水果及加工水果，如：蕃茄汁、楊桃汁等 (3)果汁粉
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高，不宜大量食用)	(1)醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、蘿蔔干、筍乾等 (2)加工蔬菜汁及各種加鹽的蔬菜罐頭
油脂與堅果種子類	植物油，如：橄欖油、沙拉油、花生油、紅花籽油	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、鹽調味核果、瓜子等

食物種類	可食	忌食
	等	
調味品	(1)蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等 (2)辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激食品，宜少食用	蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋、味精
其他	茶、太白粉	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、炸洋芋片、爆米花、米果、油炸粉、運動飲料、碳酸飲料(汽水、可樂)

資料來源：衛生福利部國民健康署

調味品與食鹽代換量參考，如下表：

食鹽	調味品
1公克食鹽(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)

資料來源：衛生福利部國民健康署

肆、總結

鹽是飲食中不可或缺的調味品之一，飲食中需要鹽份的攝取，因此一般人在鹽的攝取上，一不小心就容易攝取過量。低鈉飲食可以幫助降低高血壓、中風和心血管疾病的風險，日常飲食應以新鮮食物為主，盡量避免加工食物，減少外食次數，增加自己在家烹調的次數，可以更好的控制鈉的攝取量。

伍、Q & A

Q1：平時如何避免吃到高鈉食物？

A1：市售包裝食品都會有清楚的營養標示，在購買時可以先參閱包裝上營養標示的鈉含量，選擇對身體負擔較少的食品，即可避免吃到含鈉量過高的食物。

Q2：吃東西都不加鹽，對身體好嗎？

A2：鈉有維持血壓、水分、肌肉收縮、神經傳遞及調節心臟的功能，攝取太多或太少，都會造成體內電解質不平衡，神經肌肉功能異常等，故仍須視健康狀況適量攝取。

Q3：結石的病人，不是限鈣嗎？為什麼也要限鈉？

A3：過量的鈉會增加尿液中的鈣沉積，所以攝取太多的鹽份，也意味著攝取太多的鈉，會誘發腎結石的形成，可以與營養師討論如何適度攝取鹽份，既可避免結石，也可減輕腎功能負擔、降低尿蛋白過高的風險。

Q4：什麼情況下需要低鈉飲食？

A4：可詢問主治醫師本身疾病狀況來評估是否限制鈉的攝取，再藉由營養諮詢，按照營養師指示攝取最適合本身的食物。

陸、建議看診科別：營養諮詢門診

柒、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區 (02)24313131 轉2323

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

台北院區 (02)27135211 轉3564

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

土城醫院 (02)22630588 轉 2777

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

林口院區 (03)3281200 轉2451、5682

星期一~二 13:30-16:30

星期三~四 08:30-12:00

桃園院區 (03)3196200 轉2108

星期一~五 08:30-12:00

星期二~五 13:30-16:30

雲林院區 (05)6915151 轉2111

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30
嘉義院區 (05)3621000 轉3130
星期一~五 08:30-17:00
高雄院區 (07)7317123 轉8425、8426 、3160
星期一~五 08:30-12:00 13:30-16:30
鳳山醫院 (07)7418151 轉3347
星期一~五 08:30-12:00 13:30-16:30
大同醫院(07)2911101 轉 8009
星期一~五 08:30-12:00 13:30-16:30

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。
著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 A725-2 10.1 x 20.1cm 2023 年
<http://www.cgmh.org.tw>

