

## 鈉的食物來源

人體需要攝入少量的鈉，一旦攝入超標，便會增加罹患高血壓和心臟病的風險。絕大多數成人每天只需1500毫克的鈉。而許多加拿大人的鈉攝入量遠超這一標準。為降低罹患慢性病的風險，請您將攝入量控制在每天2300毫克之內。

了解食物中的鈉含量，可以幫助您做出更健康的食物選擇。下表中列出了各種食物及其鈉含量。您也可以從食品包裝的標籤上了解到其中的鈉含量。請運用這一資訊，選擇低鈉食物。

食物	份量	鈉含量（毫克）
<b>蔬菜和水果</b>		
罐裝番茄沙司	125毫升（½ 杯）	614
罐裝酸菜	125毫升（½ 杯）	496
罐裝披薩沙司（即用）	125毫升（½ 杯）	463
酸瓜泡菜	1小枚	447
罐裝墨西哥辣椒	1枚辣椒	368
罐裝番茄汁	125毫升（½ 杯）	325
蒔蘿泡菜	1小枚	299
罐裝橄欖	4枚橄欖	248
罐裝番茄	125毫升（½ 杯）	236
即食土豆泥	125毫升（½ 杯）	191
罐裝雜錦蔬菜	125毫升（½ 杯）	184
低鈉番茄蔬菜汁	125毫升（½ 杯）	89
日曬番茄乾	125毫升（½ 杯）	70
番茄泥（無添加鹽）	60 毫升（2 湯匙）	41

Ch: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

各類罐裝蔬菜（無添加鈉）	125毫升（½ 杯）	25
番茄汁（無添加鹽）	125毫升（½ 杯）	13
墨西哥辣椒（生）	1個（中等大小）	0
新鮮蔬菜和大多數冷凍蔬菜中都只含很少的鈉。所有水果（無論是新鮮、冷凍、曬乾或罐裝水果）的鈉含量也很低。		
<b>穀物</b>		
麵包填餡（乾餡，按說明製作）	125毫升（½ 杯）	506
盒裝乳酪通心粉（按說明製作）	125毫升（½ 杯）	459
即食熱麥片	175 毫升（¾ 杯）	370-225
風味雜錦米飯（按說明製作）	125毫升（½ 杯）	365
貝果（硬麵包圈）	半個貝果	288
梳打餅乾	10片	282
早餐鬆餅粉	1個小鬆餅	239
麵包卷	1個麵包卷	224
市售麥芬蛋糕	1小枚	222
市售全麥麵包	1片	213
市售原味麵包碎粒	60毫升（2 湯匙）	200
冷凍鬆餅	1個鬆餅	189
原味麵包條	1條	71
不加鹽烹製的穀物（例如大米、大麥、藜麥、燕麥、小麥、全麥意麵等）鈉含量低。		
<b>肉、魚、禽、蛋</b>		
鹽醃鯖魚	75克（2 ½ 盎司）	3337
罐裝鳳尾魚	75克（2 ½ 盎司）	2751

Ch: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

火雞培根（熟）	75克（2 ½ 盎司）	1516
薩拉米香腸	75克（2 ½ 盎司）	1418
豬肉培根（熟）	75克（2 ½ 盎司）	1263
意式臘腸	75克（2 ½ 盎司）	939
低鈉豬肉培根（熟）	75克（2 ½ 盎司）	773
義式香腸（熟）	75克（2 ½ 盎司）	614
風味烤雞	75克（2 ½ 盎司）	235-544
西班牙香腸（熟）	75克（2 ½ 盎司）	540
雞塊（熟）	75克（2 ½ 盎司）	420
仿製蟹肉	75克（2 ½ 盎司）	397
魚塊（熟）	75克（2 ½ 盎司）	302
罐裝鹽醃三文魚	75克（2 ½ 盎司）	293-306
代蛋粉	125毫升（½ 杯）	264
罐裝沙丁魚	75克（2 ½ 盎司）	173
全蛋（熟）	2 大個	125
鯖魚（烘烤或炙烤）	75克（2 ½ 盎司）	62
罐裝三文魚（無鹽）	75克（2 ½ 盎司）	56
新鮮和未加工的冷凍肉、禽、魚中幾乎不含鈉。		
<b>豆科植物、堅果、種籽</b>		
罐裝豆類（原味烘烤）	175 毫升（¾ 杯）	644
熏製豆腐	175 毫升（¾ 杯）	423
加鹽南瓜籽	60 毫升（¼ 杯）	412

Ch: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

素食漢堡餡	1片 (70克)	398
罐裝鷹嘴豆 (沖淨瀝乾)	175 毫升 (¾ 杯)	225
加鹽腰果	60 毫升 (¼ 杯)	222
加鹽杏仁	60 毫升 (¼ 杯)	174
花生醬	30 毫升 (2 湯匙)	139
強化大豆飲品	250 毫升 (1 杯)	96
生毛豆	125 毫升 (½ 杯)	20
天貝	175 毫升 (¾ 杯)	14
普通豆腐	175 毫升 (¾ 杯)	10
罐裝鷹嘴豆 (無添加鹽)	175 毫升 (¾ 杯)	7
腰果 (不加鹽)	60 毫升 (¼ 杯)	6
杏仁 (不加鹽)	60 毫升 (¼ 杯)	1
乾豆、小扁豆、不加鹽的堅果和種籽、100%天然堅果醬和種籽醬的鈉含量很低。		
<b>牛奶、優格和奶酪</b>		
經加工的切達奶酪片	50克 (1 ½ 盎司)	907
菲達奶酪	50克 (1 ½ 盎司)	458
豪達乳酪	50克 (1 ½ 盎司)	410
普通鄉村奶酪	125 毫升 (½ 杯)	368
馬蘇里拉奶酪	50克 (1 ½ 盎司)	355
切達奶酪	50克 (1 ½ 盎司)	322
酪乳	250 毫升 (1 杯)	272
巧克力奶 (2%)	250 毫升 (1 杯)	174

Ch: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

牛奶 (2%)	250 毫升 (1 杯)	121
水果味優格	175 毫升 (¾ 杯)	67
瑞士奶酪	50克 (1 ½ 盎司)	35
鄉村奶酪 (乾酪)	125毫升 (½ 杯)	20
<b>湯</b>		
雞肉高湯	250 毫升 (1 杯)	869
牛肉高湯	250 毫升 (1 杯)	812
罐裝雞肉湯麵	250 毫升 (1 杯)	740
低鈉雞肉湯麵	250 毫升 (1 杯)	529
低鈉牛肉高湯	250 毫升 (1 杯)	516
牛肉高湯 (無添加鹽)	250 毫升 (1 杯)	38
<b>油、脂肪</b>		
凱撒沙律醬	15 毫升 (1 湯匙)	180
奶油奶酪蘸醬	30毫升 (2 湯勺)	182
普通黃油	15 毫升 (1 湯匙)	93
低鈉沙律醬	15 毫升 (1 湯匙)	16
無鹽黃油	15 毫升 (1 湯匙)	2
蔬菜油	15 毫升 (1 湯匙)	0
自製無鹽油醋汁	15 毫升 (1 湯匙)	0
<b>其他食品</b>		
餐桌鹽	5毫升 (1 茶匙)	2373
醬油	15 毫升 (1 湯匙)	1244

Ch: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

低鈉代鹽（含鉀）	5 毫升（1 茶匙）	1040
照燒汁	15 毫升（1 湯匙）	700
塔可餅調味料	15 毫升（1 湯匙）	625
蠔油	15 毫升（1 湯匙）	499
莎莎醬	60 毫升（¼ 杯）	463
低鈉醬油	15 毫升（1 湯匙）	425
辣醬	15 毫升（1 湯匙）	381
椒鹽脆餅（軟）	1 小個	338
罐裝肉汁	60 毫升（¼ 杯）	331
低鈉照燒汁	15 毫升（1 湯匙）	325
蛋糕粉（按說明製作）	1/12 個蛋糕	315
巧克力布丁（由即用粉製作）	125 毫升（½ 杯）	275
罐裝刺山柑	15 毫升（1 湯匙）	205
黃芥末	15 毫升（1 湯匙）	174
伍斯特郡醬汁	15 毫升（1 湯匙）	171
碎醃菜	15 毫升（1 湯匙）	166
燒烤醬汁	15 毫升（1 湯匙）	163
番茄醬	15 毫升（1 湯匙）	138
原味馬鈴薯片、玉米片	250 毫升（1 杯）	110
辣根	15 毫升（1 湯匙）	64
爆米花（微波爐爆製）	250 毫升（1 杯）	64
原味爆米花（熱氣爆製）	250 毫升（1 杯）	1

Ch: Food Sources of Sodium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

無鈉代鹽，什錦草本香料	5 毫升（1 茶匙）	0
-------------	------------	---

資料來源：《加拿大營養文檔》，2019年7月查閱。

\*注意：使用鉀鹽替代品之前，請先諮詢您的醫護人員。



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”，“Mandarin”，“Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」），前

稱 Dial-A-Dietitian (「營養師熱線」)，免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 8-1-1 (卑詩省任何地區適用)。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。