

低鈉（鹽）飲食

為何低鈉飲食如此重要

本文資訊旨在幫助您選擇低鈉（鹽）食物。低鈉飲食有助您預防高血壓、保持骨骼強健和減低出現腎石的風險。高血壓與多種慢性疾病有關，其中包括中風、心臟病和腎病等。您每日吸收的鈉應少於2300毫克（mg）。如果您有高血壓，便應調低至每日1500-2300 毫克。本文提供的提示，可助您減低每日的鈉攝取量（至2300 毫克以下）。



您可採取的步驟

減低鈉攝取量：

1. 閱讀食品包裝上的營養含量說明（Nutrition Facts），選擇鈉量較低的食物。低鈉（low in sodium）指每一份食物含有的鈉低於140 毫克。減鈉（reduced in sodium）表示該產品含有的鈉量僅及一般同類食物鈉含量的25% 或更低。
2. 餐桌或煮食用的鹽，都應以低鹽香草、香料、調味料及其他味料取代。使用新鮮或乾蒜、洋蔥及薑等取代鹽份高的味料（例如粗鹽、蒜鹽、洋蔥鹽、味精）。
3. 多點選購沒有加工的新鮮或冷凍食物（肉類、魚、菜、乾豆、碗豆及小扁豆、堅果及花籽）。
4. 購買罐頭食品時，選擇沒有加鹽的類別。
5. 少吃快餐、“簡便”餐（如已經調味的意大利麵條或混米）及罐頭食物（如燉肉及蔬菜）。
6. 少吃加工肉類（如火腿、火雞卷）、腌肉（如煙肉、鹹牛肉）、加工芝士及芝士醬、泡菜、佐料（茄汁、芥醬）及鹽份高的醬汁（醬油）。

其他提示

採取以下步驟前，請先告知醫生：

- 使用鹽替代品（例如Half Salt®、No Salt®），因為這些產品含有高成份的鉀和鈉
- 服用藥物（包括輕瀉劑及抗酸藥）或家庭療法（食用蘇打粉），因為這些用品的鈉成份可以很高
如果您是競賽式運動員，或從事的工作令您大量流汗（如消防員），您的飲食便要較多鹽，以補充汗水中流失的鹽份。



其他資訊來源

HealthLink BC（卑詩健康結連） www.healthlinkbc.ca。獲醫學上認許的健康資訊。

Dietitian Services（營養師服務）提供的HealthLink BC（卑詩健康結連）簡訊。您可上網到 www.dialadietitian.org或致函索取：

- 低鈉（鹽）煮食法
- 外出用餐的低鈉（鹽）選擇
- 低鈉（鹽）飲食資源
- 低鈉（鹽）食物選擇
- 閱讀食物標籤中的鈉（鹽）成份

Canadian Diabetes Association（加拿大糖尿病協會）、Dietitians of Canada（加拿大營養師）。Healthy Eating is in Store for You—Nutrition Labelling Fact Sheets（健康飲食式式齊備—營養標籤簡訊）

http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/ENG_BW_FactSheet.pdf

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：

HealthLink BC（「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/dietitian> 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。