

外出用餐的低鈉（鹽）選擇

外出用餐實用指南

- 選擇的餐廳，須能提供多種食物類別，並願意因應個別要求而預備食物。
- 要求煮食不使用添加鹽、含鹽份的味料或味精。
- 如果您不確定某個菜式的成份，應向侍應生查詢清楚。
- 要留意菜單中使用高鈉成份的食物（如醋製、腌製或煙燻製的食物）。
- 把餐桌上的鹽瓶拿走，或放置在您不容易取到的地方。
- 只使用少量佐料（如芥醬、茄醬、泡菜和鹽份高的醬汁）。

前菜（開胃菜）及沙拉

- 點選魚、蝦或蔬菜類前菜時，佐以檸檬汁進食，或要求將調料及醬汁放在食物旁邊。
- 先吃點水果（西瓜切片、水果沙拉或雜果）。

主菜

- 可考慮烤、烘、燒、水煮或炙烤的瘦肉或雞鴨、魚或甲殼類海鮮。要求醬汁或肉汁旁放，進食時只用少量。

伴菜

- 選擇以蒸或烘的蔬菜、馬鈴薯和白飯。要求醬汁旁放，進食時只用少量。享用淨麵包或麵包卷而不加上高鹽份的舖面配料或塗醬。

三明治或漢堡包

- 選擇菜類、烤肉或燒雞、魚、蛋或硬芝士作餡料。避免腌肉、加工芝士及酸黃瓜。只使用少量佐料（芥醬、茄汁、黃瓜醬）。

意大利麵及薄餅

- 嘗試不加茄汁的意大利麵條或薄餅。
- 只使用少量芝士，食薄餅時要求芝士份量減半。
- 選擇低鹽成份的食物，例如不加鹽或以鹽份不重醬汁烹調的雞或肉類（以取代高鹽份食品如火腿、香腸、意大利鹹魚及橄欖）。

Ch: Low Sodium (Salt) Eating Out

© 2011 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。

亞洲菜式（中式、泰式、馬來西亞等）

- 選擇白飯和素麵取代炒飯或醬汁麵。
- 點您喜歡的菜式時，要求不用亞洲式煮食法中的高鹽份味料（如醬汁、照燒醬和味精）。



其他資訊來源

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

若要閱讀HealthLink BC Files（卑詩健康結連檔案），可上網到：
www.healthlinkbc.ca/healthfiles。

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.healthlinkbc.ca/dietitian 或致函索取：

- 低鈉（鹽）煮食法
- 低鈉（鹽）飲食
- 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

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。

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。

Ch: Low Sodium (Salt) Eating Out

© 2011 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。