

## 低鈉（鹽）飲食資源

### 食譜及其他資源

- American Heart Association（美國心臟協會）。American Heart Association Low-Salt Cookbook, 3rd Edition: A Complete Guide to Reducing Sodium and Fat in your Diet.（美國心臟協會低鹽食譜，第3版：減低餐飲中的鹽份和脂肪大全）。Clarkson Potter, 2007。
- Canadian Stroke Network（加拿大中風病人網絡）。Sodium 101 – Get the Facts（鈉101—了解真相）：<http://www.sodium101.ca/>
- Health Check TM- Heart and Stroke Foundation（心臟及中風基金會——保健檢查）：<http://www.healthcheck.org/>
  - 搜尋健康食譜
  - 提供營養標準：
    - 點按“Grocery Products”（雜貨店貨品）及“Restaurants”（餐廳）
- Heart and Stroke Foundation of Canada（加拿大心臟及中風基金會）：[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) 提供有用的心臟保健資訊、低鹽及對心臟健康的食譜。卑詩境內撥（604）736-4404 或1-888-473-4636。
  - 有關鹽的資訊：

<http://www.heartandstroke.bc.ca/site/c.kpIPKXOyFmG/b.3644675/k.B663/Salt.htm>

- Nowlan, S. Delicious DASH Flavours（美食減血壓）。Formac Publishing Company Limited, 2008。



### 其他資訊來源

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

如要閱讀HealthLink BC Files（卑詩健康結連檔案），可上網到：

Ch: Low Sodium (Salt) Eating Resources

© 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。

[www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm)。

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/](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian/) 或致函索取：

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

參觀超級市場。很多超級市場安排註冊營養師嚮導參觀市場內的食物，並解答參加者就食物及營養提出的問題。請向區內超級市場查詢有否安排該服務。

American Heart Association（美國心臟協會，英文簡稱“AHA”）  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) 提供 AHA 食譜資訊，以及其他關於心臟保健的實用資料。

Canadian Nutrient File 2007（加拿大營養檔案2007）  
<http://webprod.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-eng.jsp> 供讀者搜尋的資料庫，介紹加國常見食物中的營養成份。

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。