

低鈉（鹽）食物的選擇

	低鈉食品	高鈉食品
牛奶及奶類食品 (每日2-3份)	<p>牛奶、乳酪</p> <p>酪乳（每週最多1杯、或250毫升）</p> <p>低鈉芝士，包括低鈉ricotta意大利乳清乾芝士、茅屋芝士，以及忌廉芝士。</p> <p>普通硬芝士（每日最多1 ½ 安士或50克）</p>	<p>麥奶、朱古力奶（除非是用可可在家裡自製的）、奶昔</p> <p>芝士(片、醬及汁)</p>
穀麥食品 (每日6-8份)	<p>全穀類（例如小麥、裸麥）以及營養加工穀類</p> <p>不含鹽的麵包、麵包卷、家裡自製麵包（鬆餅、香蕉麵包、玉米麵包）</p> <p>表層不加鹽的餅乾及麵包條、不加鹽的麵包糠</p> <p>不加鹽煮的穀類食品（米飯、大麥、燕麥及麵條）</p> <p>大部分的乾麥片、不加鹽煮的麥片</p>	<p>表層加鹽的麵包卷及餅乾；自發粉及餅乾製粉；加鹽的麵包糠或餅乾碎；有加鹽的家裡自製麵包</p> <p>已調好味道的意大利麵條或米飯食品、已製好的麵包餡料食品</p> <p>即食熱麥片、班戟及華夫餅</p>
肉類及肉類代替品 (每日2-3份)	<p>任何新鮮或冷凍的瘦肉或家禽肉類</p> <p>鮮魚及貝殼類海產，或低鈉罐頭魚（或去水及沖洗過的一般罐頭魚）</p> <p>蛋類及蛋類代替品</p> <p>不加鹽的果仁、種子；以及不加鹽的花生醬、煮熟乾的豌豆和豆</p>	<p>任何加鹽、煙燻、醃製、潔淨（koshered）、滷醃、鹽醃、罐頭或商業處理過的肉類、家禽類、魚類或貝殼類海產（煙肉、燻製牛肉片、加工凍肉、火腿、熱狗、香腸、沙甸魚、鳳尾魚及海產仿製品）</p> <p>醬醃蛋</p> <p>加鹽的果仁及果仁牛油</p>

Ch: Low Sodium (Salt) Food Choices

© 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。

	低鈉食品	高鈉食品
水果及蔬菜 (每日7-10份)	<p>新鮮及冷凍蔬菜</p> <p>普通蕃茄糊</p> <p>低鈉罐頭蔬菜</p> <p>低鈉、無鹽的蔬菜汁</p> <p>新鮮及冷凍水果</p> <p>罐頭水果</p> <p>所有果汁</p>	<p>普通罐頭蔬菜、德國泡菜、醃菜，以及其他用濃鹽水（鹽醃）加工的食品；泡在醬汁中的冷凍蔬菜；以火腿、煙肉或鹹肉調味的蔬菜。</p> <p>普通蔬菜或蕃茄汁；即食及加工馬鈴薯或蔬菜合成產品</p> <p>用鹽加工的乾水果</p>
湯類	<p>低鈉罐頭湯或濃縮湯料、清湯、或牛肉清湯</p> <p>沒有加鹽、按照容許使用材料的家裡自製清湯及湯</p>	<p>普通罐頭湯或濃縮湯料、清湯、或牛肉清湯</p> <p>普通濃縮湯塊或粉</p>
脂肪及油	<p>菜油、植物牛油或牛油</p> <p>無加鹽沙拉醬</p> <p>普通沙拉醬（最多1湯匙或15毫升）</p>	<p>以濃縮湯料或加工芝士製成的調味醬汁</p> <p>大量普通沙拉醬</p>
甜品及甜點	<p>所有按照容許使用材料製成的甜品、甜點、糖果及冷凍調理品</p> <p>乾可可粉</p> <p>糖、蜜糖、糖漿、果醬、果凍</p>	<p>即食布丁製粉</p> <p>蛋糕製粉及餡餅製粉</p>

	低鈉食品	高鈉食品
其他食物	<p>洋蔥、蒜頭、薑、辣根</p> <p>胡椒、香草、香料、醋、檸檬或青檸汁、辣椒醬、墨西哥辣調味汁（2湯匙或30毫升）、低鈉醬油（1茶匙或5毫升）</p> <p>如醫生核准使用、可用以氯化鉀製造的代鹽 (NuSalt®, NoSalt®, Salt-It®, Spike®) 以香草 / 香料合成製造的代鹽 (Mrs. Dash®)</p> <p>低鈉調味品（低鈉茄汁、乾芥末）</p> <p>無加鹽的小吃食品（爆米花、椒鹽脆餅、玉米粉片、薯片）</p> <p>低鈉有氣飲品</p>	<p>鹽（海鹽、方鹽、潔淨（kosher）鹽）；含鹽的代鹽 (Half Salt®)</p> <p>任何含鹽調味品（蒜鹽、香芹鹽、洋蔥鹽、調味鹽）</p> <p>鬆肉粉、味精 (MSG)</p> <p>普通醬油、喼汁</p> <p>大部份加工醬料（燒烤醬、Teriyaki醬油、牛扒醬）</p> <p>罐頭或乾肉汁或醬汁</p> <p>普通調味品（茄汁、芥末、開胃食品- relish）</p> <p>加鹽小吃食品、橄欖</p>

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。