



## 鈉與你的健康

### Sodium and your health

#### 鈉是甚麼？

鈉是一種天然存在於食物和食鹽中的礦物質。在食品加工過程中，鈉會被添加進許多食品。

人體需要少量鈉來維持健康，但攝取過多的鈉，會增加罹患高血壓和心臟病的風險。絕大多數成年人每天只需攝取 1,500 毫克的鈉。許多居住在加拿大的人攝取的鈉遠超他們所需。為了降低患上慢性病的風險，目標應為每天攝取約 1,500 毫克鈉，並將每日攝取量限制在 2,300 毫克以下。

如果您患有高血壓，請盡量將每日鈉攝取量減少到 2,000 毫克或更低。

不同年齡層的兒童，鈉攝取量建議也各異：

- 1 至 3 歲：每日 800 毫克
- 4 至 8 歲：每日 1,000 毫克
- 9 至 13 歲：每日 1,200 毫克

#### 在加拿大，哪些食物鈉含量最高？

雖然很多食物都含有鈉，但我們攝取的鈉，大部分來自高度加工食品。鈉的主要來源包括：

- 麵包、餅乾、鬆餅、曲奇、甜點及燕麥棒
- 披薩、千層麵、預製沙律、冷凍馬鈴薯、冷凍開胃菜及主菜
- 熟食肉類、香腸、罐頭肉、雞翅、漢堡及肉丸
- 芝士
- 包裝及罐頭湯
- 醬料和調味品

如果要進食這些食物，請減少食用頻率和份量，並盡量選擇低鈉版本的食物。

#### 我還能做些甚麼來降低鈉的攝取量？

##### 自己準備餐點和零食

在家烹調時，選用低鈉至無鈉或無鹽的食材。低鈉食品包括：

- 蔬菜和水果：新鮮和冷凍的水果和蔬菜、原汁罐裝水果、低鈉罐裝蔬菜
- 全穀物：燕麥、藜麥、大麥、糙米或野米、全麥意大利麵
- 蛋白質食物：
  - 乾或低鈉罐裝的豆類、豌豆及扁豆。沖洗罐裝豆子，以去除部分鈉。
  - 新鮮或低鈉的罐裝魚類
  - 未經調味的新鮮或冷凍瘦肉、家禽、海鮮及豆腐
  - 無鹽堅果、種子及種子醬
  - 雞蛋、牛奶、乳酪及強化大豆飲料

嘗試自行烹調製湯品、醬汁及沙律調味汁。在《加拿大食品指南》的「食譜」部分，尋找簡單快捷的食譜：

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html>。

##### 減少放鹽

所有類型的鹽，包括猶太鹽（kosher salt）、海鹽、海鹽花（fleur de sel）、煙燻鹽及喜馬拉雅玫瑰鹽都含有高水平的鈉。相反，使用無需加鹽的方式為食物調味：

- 在食譜中加入大蒜、洋蔥及薑
- 使用新鮮或乾燥的香草和香料，例如羅勒、芫荽（香菜）及薄荷
- 在自製油醋汁沙律醬中加入大蒜、芥末、檸檬汁、青檸汁或柳橙汁
- 可將無鹽堅果、種籽或碎椰片烘烤後再加入菜餚

## 在餐廳和快餐店作出更健康的選擇

餐廳或外賣食品通常含有很高的鈉。如果有營養成分表，請查看並選擇鈉含量較低的菜餚。

選擇餐廳和快餐店的其他建議包括：

- 詢問是否可以少放些鹽
- 點餐時，選擇份量較小的食物
- 與他人共享一份餐點，或將餐點的一半打包留到下一餐食用
- 要求另放醬汁和沙律醬使用少些醬汁

## 查看食品標籤上的鈉含量

大多數包裝食品都附有營養成分表，顯示食品中鈉的含量。

選擇低鈉食品時，請參閱食物營養成分標籤。每日攝取量百分比（% DV）顯示食物中鈉含量高低。

- 5% DV 或更低為「很少」
- 15% DV 或更高則為「很多」

鈉含量超過每日攝取量 15% 的大多數包裝食品，其包裝正面都會印有「鈉含量高」的營養成分標籤。該標誌為黑白兩色，並附有一個放大鏡。



查看食品包裝上的以下字樣：「無鈉」、「低鈉」、「減鈉」或「不添加鹽」，以協助您找到鈉含量較低的食物。

## 我每天攝取了多少鈉？

要估算您一天攝取了多少鈉，請記下你一天中吃喝的所有食物和飲料的份量，然後計算您攝取的鈉總量。查看營養成分表中的鈉含量。您也可以使用下表，或在[加拿大營養文件](#)找到特定食物的鈉含量。

## 鹽有代替品嗎？

某些代鹽產品含有鉀。如果您患有腎臟疾病或正在服用降血壓藥物，請在使用含鉀的代鹽產品前，詢問您的醫療保健提供者。

## 更多資訊

《加拿大膳食指南：限制食用高度加工食品》  
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html>

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請參考 [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請前往 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。

## 鈉的食物來源

食物	份量	鈉含量 (毫克)
<b>蔬菜與水果</b>		
罐裝番茄沙司	125 毫升 (½ 杯)	614
罐裝德國酸菜	125 毫升 (½ 杯)	496
罐裝披薩醬	125 毫升 (½ 杯)	463
泡酸瓜菜	1 小條	447
罐裝番茄汁	125 毫升 (½ 杯)	325
橄欖	4 枚	248
即食薯泥	125 毫升 (½ 杯)	191
罐裝蔬菜	125 毫升 (½ 杯)	184
罐裝蔬菜 (不加鹽)	125 毫升 (½ 杯)	25
罐裝番茄汁 (不加鹽)	125 毫升 (½ 杯)	13
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)	125 毫升 (½ 杯)	506
盒裝芝士通心粉	125 毫升 (½ 杯)	459
已調味米飯	125 毫升 (½ 杯)	365
全麥貝果	½ 個	288
蘇打餅乾	10 片	282
全麥餐包	1 個	224
市售鬆餅	1 小個	222
市售全麥麵包	1 片	213
即食熱麥片	175 毫升 (¾ 杯)	194-241
冷凍熱香餅	1 塊	189
燕麥棒	1 條	128
冷麥片	125 毫升 (½ 杯)	102-158
糙米	125 毫升 (½ 杯)	5
燕麥片	175 毫升 (¾ 杯)	3
不加鹽烹製的穀物 (例如大米、大麥、藜麥、小麥及全麥意大利麵等) 鈉含量都低。		
<b>蛋白質食物</b>		
意大利風乾火腿	75 克 (2½ 盎司)	1,458
煙肉	75 克 (2½ 盎司)	1,263

義大利辣香腸	75 克 (2½ 盎司)	939
加工芝士片	50 克 (1½ 盎司)	907
罐裝原味焗豆	175 毫升 (¾ 杯)	644
西班牙辣肉腸	75 克 (2½ 盎司)	540
冷凍肉丸	75 克 (2½ 盎司)	500
菲達芝士	50 克 (1½ 盎司)	458
雞塊	75 克 (2½ 盎司)	420
普通茅屋芝士	125 毫升 (½ 杯)	368
馬蘇里拉芝士	50 克 (1½ 盎司)	355
車打芝士	50 克 (1½ 盎司)	322
魚手指	75 克 (2½ 盎司)	302
罐裝鹽醃三文魚	75 克 (2½ 盎司)	293-306
酪乳	250 毫升 (1 杯)	272
風味烤雞	75 克 (2½ 盎司)	235-544
杏仁 (加鹽)	60 毫升 (¼ 杯)	174
雞蛋, 全蛋	2 個	125
牛奶 (2%)	250 毫升 (1 杯)	121
烤三文魚	75 克 (2½ 盎司)	100
烤雞胸肉	75 克 (2½ 盎司)	53
普通豆腐	175 毫升 (¾ 杯)	10
罐裝鷹嘴豆 (不加鹽)	175 毫升 (¾ 杯)	8
杏仁 (不加鹽)	60 毫升 (¼ 杯)	1
新鮮與未加工的冷凍肉類、家禽及魚類、乾豆和扁豆、無鹽堅果和種子以及堅果醬的鈉含量都很低。		
<b>其他</b>		
食鹽	5 毫升 (1 茶匙)	2,373
醬油	15 毫升 (1 湯匙)	1,244
冷凍披薩、肉類和蔬菜	1 片 (150 克)	827
牛肉高湯	250 毫升 (1 杯)	812
罐裝雞肉湯麵	250 毫升 (1 杯)	740
照燒汁	15 毫升 (1 湯匙)	700
塔可餅調味料	15 毫升 (1 湯匙)	625
莎莎醬 (即食)	60 毫升 (¼ 杯)	463

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請參考 [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請前往 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。

凱薩沙律醬	15 毫升 (1 湯匙)	180
番茄醬	15 毫升 (1 湯匙)	138
運動飲料	250 毫升 (1 杯)	101
軟質人造牛油或牛油 (加鹽)	15 毫升 (1 湯匙)	93-95
軟質人造牛油或牛油 (無鹽)	15 毫升 (1 湯匙)	2

克 = g，毫升 = mL，湯匙 = Tbsp，茶匙 = tsp

資料來源：[《加拿大營養檔案》](#)