

限鈉飲食

♠ 前言

鈉雖然是人體所需要的礦物質，但對於某些疾病的病人而言，過多的鈉卻會造成體內水分的蓄積，以及血壓的上升。

♠ 目的

不同的鈉攝取量限制(2000、1000、500 毫克)，再配合疾病的治療，使疾病得到良好的控制。

♠ 飲食原則

- 一、 選擇新鮮食物，避免加工、罐頭及醃製食品，調味料用量減半。
- 二、 減少鈉含量高的調味品，如：鹽、醬油、味精、味噌、蕃茄醬、豆瓣醬、辣椒醬、烏醋等。
- 三、 忌食鈉含量高的加工食品，如：麵線、油麵、蘇打餅乾、蜜餞、罐頭製品等。
- 四、 利用烹調小技巧來增添食物風味：
 - 酸味：檸檬、鳳梨、番茄
 - 甘味：草菇、洋蔥、當歸、枸杞、川芎、紅棗、肉桂
 - 香辛料：胡椒、八角、花椒、蒜、薑、香菜、香草
 - 糖醋：糖、白醋、各式蔬果醋
- 五、 市售低鈉調味品，如：薄鹽醬油、低鈉鹽、健康美味鹽等，多以鉀取代鈉，慢性腎臟病、尿毒症及心臟衰竭者不宜食用。
- 六、 對於需要限制水份的病人，應同時採用限鈉飲食，以減少水分滯留。
- 七、 每 1 公克的食鹽含有 400 毫克的鈉，除食鹽含有鈉以外，其他調味料也含有鈉，因此也應小心攝取。

每 1 公克食鹽代換其他調味料的含鈉量：

1 公克鹽 (400 毫克鈉)	=6 毫升(1 又 1/5 茶匙)醬油 =3 公克(1 茶匙)味精 =5 毫升(1 茶匙)烏醋 =12 毫升(2 又 1/2 茶匙)蕃茄醬
-----------------	--

低鈉飲食選擇表

食物類別	禁食	可食
乳品類	乳酪、冰淇淋	全脂奶粉或脫脂奶及奶製品。
肉類	1.醃製、滷製、燻製，如：火腿、燻雞、魚肉鬆、香腸及滷味等。 2.罐製食品如：肉醬沙丁魚。 3.速食品如：炸雞及各式魚丸、肉丸等。	新鮮肉類、蛋類等。
豆製品	加鹽或滷製豆製品，如：豆腐乳等。	新鮮豆製品，如：豆腐、豆花、豆乾、素雞等。
全穀雜糧類	1.麵包、蛋糕及甜鹹餅、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。 2.油麵、麵線、速食米粉、速食冬粉及披薩等。	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。
蔬菜類	1.醃製蔬菜：如榨菜、酸菜、泡菜、醬菜等。 2.乾燥蔬菜：蘿蔔乾、高麗菜乾、花椰菜乾 3.冷凍蔬菜：如豌豆莢、青仁豆等。(因加工過程會添加鈉) 4.各種加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。	1.新鮮蔬菜及蔬菜汁。 2.芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜等，含鈉高，須控攝取量。
水果類	1.乾果類如：蜜餞、脫水水果等。 2.水果罐頭及加工果汁如：番茄汁等。	新鮮果汁、水果。
油脂類	黃油、瑪琪琳、美乃滋。	植物油如：花生油、沙拉油、紅花子油等。
調味品	蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油等。	1.白醋、白糖、五香料等。 2.胡椒、辣椒、咖哩粉等。(但須控制攝取量)
其他	1.雞精、牛肉精等。 2.炸洋芋片、爆米花、水果。 3.運動飲料、汽水、可樂。	

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！