

# 限鈉飲食

## 一、鈉是什麼？

鈉是體內細胞外液的主要電解質，最主要的功能是維持體內滲透壓的平衡、幫助神經傳導、控制肌肉收縮等功能；鈉可以從自然食物、加工食品、調味品或某些藥物中獲得，最主要來源是食鹽；攝取過量的鈉會增加罹患高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風，甚至是胃癌等疾病的風險，而攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。

## 二、目的

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份滯留。

## 三、適用對象

1.水腫；2.高血壓；3.腹水；4.肝硬化；5.心臟衰竭；6.腎臟衰竭；7.妊娠毒血症；8.長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物。

## 四、每日食鹽不超過5克

一般人每日攝取3~5g鈉的死亡率與心血管疾病發生率最低，衛生福利部建議成人以每日攝取2400毫克的鈉為上限，約等於一茶匙的鹽，而一個人每日鈉的總攝取量=天然食物中鈉含量+加工食品與人工調味品中的鈉含量，建議應小於2克(相當於鹽5克)；而調味品、加工食品當中也含有看不見的鹽或鈉，建議在挑選食物時，可選擇原型食物並減少加工食品的比例，才不會在不經意中攝取過量的鈉(鹽)。

表一、每5公克調味品之含鈉量

0~50 毫克	50~100 毫克	100~150 毫克	>150 毫克
蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉	烏醋、蒸肉粉(五香)、芥末醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏(低鹽)、素食烏醋	小蘇打粉、味精、高鮮味精、美極鮮味精、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底醬油、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油露、蠔油、味噌、豆瓣醬、辣椒醬

# 限鈉飲食

## 五、調味品中的鈉含量如何換算？

1 茶匙食鹽 = 6 公克食鹽 (2400 毫克鈉) = 2 又 2/5 湯匙醬油 = 6 茶匙味精 = 6 茶匙烏醋 = 12.5 茶匙蕃茄醬 (1 茶匙 = 5C.C = 1/3 湯匙) (如表一)

## 六、食物選擇

	可食用含鈉量低的食物 (儘量挑選新鮮天然食物)	避免食用含鈉量高的食物 (大多為醃漬、加工過的食物)
奶類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲兩杯	乳酪
蛋豆 魚肉類	新鮮肉、魚及蛋類、新鮮豆類及其製品 (如：豆腐、豆漿、豆干等)	1. 醃製、滷製、燻製食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮭魚等。 3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸魚丸。 4. 冷藏食品。
五穀 根莖類	馬鈴薯、山藥、自製米、麵食	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥、蘇打餅乾等。 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉冬粉。 3. 精緻盒裝食品。
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁 (芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜等含鈉量較高，不宜大量食用)	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果	新鮮水果、自製果汁	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁 (番茄汁)。
其他	1. 白糖、白醋、五香料。 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等少用。 3. 茶	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬、海苔醬等。 2. 雞精、牛肉精。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料。

# 限鈉飲食

## 七、烹調限鈉飲食的小技巧

1. 酸味利用：在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等。
2. 糖醋利用：烹調時可多使用白糖、白醋來調味。
3. 油脂利用：使用植物油來炸或炒，加上檸檬片增添風味。
4. 甘美味利用：使用香菜、草菇、海帶、九層塔、洋蔥等味道強烈的食材。
5. 鮮味利用：用烤、蒸、燉等烹調，保持食物原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
6. 中藥材與香辛料利用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗、八角等中藥材。
7. 焦味利用：可用烤、燻方式，使食物產生特殊焦味。
8. 低鹽佐料利用：多利用酒、蒜、薑、胡椒、香草片等佐料香味。
9. 低鈉調味品利用：使用低鈉醬油或食鹽來代替調味，但須按照營養師指導使用。

## 參考資料

- 簡嘉伶、謝旻紜、黃琬絨、蕭令婕、林秋均（2020）。調理包「鈉」麼高？你有發現嗎？。《消費者報導雜誌》，(467)，55-62。
- 郭翰明、楊紹佑、陳永銘（2018）。糖尿病相關腎臟病變之營養照護。《腎臟與透析》，30(3)，138-142。