

限鈉飲食

一、鈉是什麼？

鈉為細胞外液中主要的陽離子，對身體滲透壓、水分平衡及血壓有極大的影響，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中風、動脈硬化、高血壓、腎臟病等疾病，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，減鹽小技巧

1.限鈉原則：腎病病人因腎臟無法有效排除鈉，攝取過多鹽分會造成負擔，增加血壓、尿蛋白並促使腎功能惡化，腎衰竭會增加心血管疾病的風險，建議鹽的攝取<5公克／天（請遵照醫囑）。

(1)避免含鈉量高的醃漬及罐頭食品：加工食品、再製品、零食（注意包裝鈉含量）。

(2)避免食用高湯：減少食用濃湯、雞湯、高湯、火鍋等。



(3)品嚐食物的原味，天然食材代替調味料



圖片來源：<https://eshop.conmed.com.tw/blogs/%E8%AD%B7%E8%85%8E%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%AE%A4/47302>

限鈉飲食

2. 可限鈉，但不可無鈉：鈉攝取過量會增加腎臟負擔、高血壓等，但注意飲食不可矯正過度，如：過度限水、無鹽烹調等，可能導致血鈉過低（正常血鈉：134~145mmol/l），低血鈉使人體力變差、抽筋等症狀，只要控制好份量以及避免選擇以上高鈉食物即可。

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、高梁醋、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、味增、豆瓣醬、辣椒醬

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、加工過的食品)
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、鮪魚等。 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。

限鈉飲食

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.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。 4.湯類：高湯、濃湯、菜湯、魚湯、肉湯、火鍋湯等

七、烹調限鈉飲食的小技巧



圖片來源：<https://tw.news.yahoo.com/%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%B0%91%E9%88%89%E5%A4%9A%E5%81%A5%E5%BA%B7-%E6%B8%9B%E9%B9%BD10%E5%A4%A7%E6%8A%80%E5%B7%A7%E9%80%99%E6%A8%A3%E5%81%9A-121721789.html>

參考資料

張格瑀（2020）・鹽之味，減鈉增健康・彰基院訊，37(9)，18-19。

馮榮芬、王麗雲、鄒怡真（2023）・體液、電解質與酸鹼不平衡的護理・於王桂芸、劉雪娥、馮榮芬總校訂，新編內外科護理學（7版上冊，3-32～3-37頁）・永大。

簡嘉伶、謝曼耘、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。