

健康飲食指引 —— 較低鹽的飲食

進食鈉含量較低的食物，是你和家人保持健康和身心舒暢的良方。這個飲食方法亦可降低你患上高血壓、中風、心臟病和腎病的風險。大部分成人每天只需1500毫克的鈉，而兒童所需份量更低（每天1000-1500毫克）。

我們吃進身體的鈉，主要來自食鹽。加工食物、包裝和「即食」食物、快餐和酒樓餐廳的食物，鈉（鹽）的含量最高。

食物含鹽多少，非一定可以憑其味道分辨出來。例如，不少麵包、早餐麥片和包點，即使不帶鹹味，卻含有鈉的成份。如果要減少從飲食中攝取鈉，預先計劃，會幫助你作出較健康的選擇。當你上街購買日用糧食、預備膳餐、小食和出外用膳時，本單張的資料將有助你選擇含鈉較低的食物。



您可採取的步驟

購買日用糧食

1. 選擇完整和盡量少經加工的食物

以下是《加拿大飲食指南》（[Canada's Food Guide](#)）所列四大類食物中的良好選擇：

- 1 蔬菜和水果——新鮮及冷凍蔬果；罐頭水果連汁；低鈉罐頭蔬菜
- 1 穀麥食品——全麥粗粒（whole wheat couscous）、bulgar小麥片、大麥、燕麥、米、藜麥（quinoa）、意大利粉和麵條
- 1 奶類及奶代替品——奶、乳酪和營養強化的大豆飲品
- 1 肉類及肉代替品——沒有調味的肉、家禽肉、魚、海產和豆腐；無鹽果仁和果仁醬；豆乾、豌豆和鵲豆；低鈉罐頭魚和豆；蛋。

2. 購買加工、「簡便」和預先包裝的食物時，要閱讀和明白它的食物標籤。

食物標籤上的資訊可作不同用途：

- 1 參看食物「營養含量說明」（Nutrition Facts Table，英文簡寫“NFT”）所示的每日建議攝取量百分比（Percent Daily Value，簡寫“%DV”），可知該食物鈉

含量的高低。

- i 5%DV (120毫克) 或更低的數字，屬於只含「少許」；15%DV (360毫克) 或以上，則屬於「很多」。
 - n 例如，一片含鈉5%DV的麥麵包，屬於低鈉食物。
 - i 食物列明%DV，可以幫助你比較產品。不同產品所指的「每份」，份量可以有很大的分別。比較不同產品的鈉含量時，應將「每份」份量相若者加以比較。
 - n 例如，你比較不同的罐頭湯時，一款每杯含鈉20% DV，另一款則每杯含40% DV，你便可決定選購鈉% DV含量較低的一款。
- 關於如何閱讀NFT所列每日建議攝取量百分比的更詳細資料，見下文「更多資源」(Additional Resources) 部分。
- i 選購低鈉產品時，還需注意食物包裝上的其他資訊，包括：
 - i 不含鈉 ("sodium-free")、低鈉 ("low sodium")、減鈉 ("reduced sodium") 或沒有加鹽 ("no added salt") 等字眼。
 - i 味精、醬油或含鹽調味品 (例如西芹鹽或洋蔥鹽) 等成份。關於食物高鹽成份的更詳盡資料，見下文「更多資源」(Additional Resources) 部分。附注：潔淨 (kosher) 鹽、海鹽、鹽花 (fleur de sel)、味精鹽和燻味鹽的鈉含量，大致上與幼鹽 (table salt) 並無分別。

預備食物和點心

3. 不加鹽炮制美味餸菜

- i 經常在四大類食物中的每一類，選取完整和盡量少經加工的食物，自行預備食材和烹調，所有步驟不用別人代勞。
- i 不靠食鹽而調製出美味食物，可嘗試以下方法：
 - i 在餸菜中多放蒜、洋蔥和薑。
 - i 使用新鮮香草調味，例如羅勒 (basil)、芫荽和薄荷葉。由於它們不耐煮，故應於餸菜接近完成時放上。
 - i 盡可能採用新鮮合時菜蔬。
 - i 可在醋油沙拉醬中加入蒜蓉，亦可加進檸檬、青檸或橙汁。
 - i 將無鹽果仁、果籽或碎椰子加進食物之前，先行烤烘，會更加美味。
- i 試試自行製湯、醬汁和調味料。加拿大營養師協會的「健康煮食」網頁 (Dietitians of Canada - Cookspiration) 為你提供簡易食譜。
- i 購買現成醬油、調味料和肉汁，應選擇低鈉產品。關於這方面的更詳盡資料，見下

文「更多資源」(Additional Resources) 部分。

- 1 多吃蔬果，盡可能選用新鮮或冷凍材料而避免罐頭製品。
- 1 煮意大利粉、麵條、飯、穀麥或其他穀物時，不要加鹽。
- 1 罐頭豆、豌豆和小扁豆烹調前先行沖洗，以去掉一些鹽份。
- 1 打算加鹽前，先尝尝食物的味道。

出外用膳

4. 點餐前，留意食物的營養資訊

酒樓餐廳現在多已就餐單開列的各款食物提供營養資訊。這些資料或會放在有關餐廳的網頁上，或見諸餐廳內的資訊海報或單張。你應閱讀餐單各款食物的營養資料，然後點選含鹽較少的菜式。有些餐廳也會按顧客的特別要求預備食物。

保持均衡

實行低鈉飲食，並非表示你吃的每一樣東西或每一餐，都必須符合低鈉的原則。你可以因應不同食物鈉含量的高低，互相配合，以保持均衡。例如，一餐中如有個別食物含鈉較高，其餘菜式便可以低鈉為主。又如某頓飯整體上含鈉偏高，則該日其餘飯餐便以低鈉為主。



其他資訊來源

- 1 健康飲食指引 —— 較低鹽的飲食 (Healthy Eating Guidelines for Lower Sodium (Salt) Eating)
<https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8XuWwI=&PreviewHandout=bA==>
- 1 較低鈉（鹽）的食物選擇 (Lower Sodium (Salt) Food Choices)
<https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8XnWAY=&PreviewHandout=bA==>

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

發佈: