

六大 高鹽 食品

華人心臟協會
美國心臟協會三藩市區會

你知道嗎？

鹽分中所含的鈉質可影響你的健康和外貌。

容貌: 過量攝取鈉質會令身體積聚水份, 造成浮腫、腹脹和體重增加

健康: 過量鈉質會增加以下疾病的風險: 高血壓、中風、心臟衰竭、骨質疏鬆、胃癌、腎臟疾病、心肌肥大和頭痛

美國心臟協會建議大家一天鈉質攝取量要
低於 1500 毫克 (略多於半茶匙鹽)

罐頭食品

罐頭蔬菜、罐頭肉類、
罐頭魚、罐頭湯



鹽可用作防腐劑, 即使沒有咸味的罐頭食品都可含有大量鈉質 (鹽分), 1 罐罐頭粟米就含有 1000 毫克鈉質, 相等於每天建議攝取量的 2/3, 3 小片罐頭肉的鈉質含量更可高達 1000-2000 毫克。

醃製食品

香腸、臘腸、臘肉、燒味
皮蛋、鹹蛋、榨菜、冬菜



很多醃製食品不單是高鈉質食物, 同時亦是高飽和脂肪 (臘腸、臘肉) 或高膽固醇食物 (皮蛋、鹹蛋)。皮蛋和鹹蛋由鴨蛋製成, 1 個鴨蛋含 600 毫克膽固醇, 是雞蛋的 3 倍和每天膽固醇建議攝取量的 2 倍。

醬汁和調味料

豉油、蠔油、海鮮醬、魚
露、腐乳、雞粉/雞精、味精



很多我們日常使用的醬汁和調味料都含大量鈉質, 1 湯匙豉油/醬油就含大概 900 毫克鈉質, 超過每天建議攝取量的一半, 如果不小心理意就很容易長期攝取過多鈉質。

即食粉麵/方便麵

包裝即食麵、杯麵



即食粉麵方便快捷, 但是它的調味粉含大量鈉質, 油炸的即食麵更含大量脂肪。1 包/杯即食麵就含有 1500-2000 毫克鈉質, 超過每天建議攝取量。

零食/小吃

蝦條、薯片、餅乾
話梅、鹽焗果仁/瓜子



很多零食的製作過程中會加入大量鹽或高鈉質的味粉, 而且它們體積細小, 不知不覺間很容易進食過量。

盒裝湯/濃縮湯粒

盒裝清湯、濃縮湯粒



清湯用途廣泛, 可用作炆燴小菜、滾湯、製作醬汁、煮麵和火鍋湯底。盒裝湯和濃縮湯粒常被用來做清湯, 但 1 杯盒裝湯已含超過 500 毫克鈉質, 1 粒濃湯粒更高達 800-2000 毫克。

以下為大家提供一些建議，如何用一些較低鈉質的食品代替 6 大高鹽食品。

從現在開始慢慢改變你的習慣，為身體健康作出明智的選擇！

謹記查看食物標籤，同一種食物的不同口味和品牌可能有很不同的鈉質含量。

6 大高鈉質食品	用以下較低鈉質的食品來代替 6 大高鹽食品
罐頭食品 罐頭肉類 罐頭蔬菜 罐頭魚 罐頭湯	<p>「少鈉/鹽」或「低鈉/鹽」罐頭食品 選擇購買標有「少鈉/鹽」或「低鈉/鹽」(Reduced/Low Sodium)的罐頭食品，它們的鈉質含量比一般罐頭食品少 25-50%。瀝去罐頭內的汁液和用水沖洗罐頭食品可幫助帶走更多鹽分。</p> <p>採用新鮮食品 與罐頭食品相比，新鮮食品的鈉質含量低很多，多用新鮮食品煮食有助減低鈉質攝取量。</p>
醃製食品 香腸、臘腸、培根肉、臘肉 皮蛋、鹹蛋 醃製蔬菜	<p>瘦肉、去皮雞肉 香腸、臘腸、臘肉等醃製肉類常用於製作炒飯和炒小菜，可用瘦肉、去皮雞肉代替，鈉質和飽和脂肪都較低。</p> <p>水煮蛋 不少人喜歡用皮蛋或鹹蛋來拌粥、豆腐及其他菜色，可用水煮雞蛋代替，鈉質和膽固醇都較低，美國心臟協會建議一星期不要進食超過 4 隻全蛋。</p> <p>新鮮蔬菜 醃製蔬菜的過程會令某些營養成分流失，如維他命 C，而且醃製的蔬菜鈉質很高。多吃新鮮蔬菜，不單可減低鈉質攝取，更可吸取更多營養成分。</p>
醬汁和調味料 豉油、蠔油 海鮮醬、魚露 腐乳、雞粉/雞精 味精	<p>「少鈉/鹽」豉油/醬油 「少鈉/鹽」(Reduced Sodium)豉油的鈉質含量比一般豉油少 25-40%，是不錯的代替品，但小心不要因為它是「少鈉/鹽」就沒有節制地使用，它的鈉含量並不低，1 茶匙含 400-600 毫克鈉質，相等於每天建議攝取量的 1/3。</p> <p>香料、香草 為菜色增添味道不一定要增加其鈉質含量，很多香料和香草的鈉質含量都非常低，如蒜頭、薑、青蔥、芫茜、醋、檸檬汁、香茅、蒜粉、洋蔥粉、沙薑粉、五香粉、花椒、八角、羅勒等。</p>
零食/小吃 蝦條、薯片 餅乾、話梅 鹽焗果仁/瓜子	<p>新鮮水果 新鮮水果鈉質含量很低，而且含豐富的維他命、礦物質和纖維素，是很健康的零食選擇。</p> <p>原味果仁和瓜子 原味果仁和瓜子比鹽焗的含較低鈉質，果仁和瓜子更含有對心臟健康有益的不飽和脂肪。</p>
即食粉麵/方便麵 包裝即食麵、杯麵	<p>非油炸即食麵配低鹽雞湯 選擇購買非油炸即食麵，如米線、米粉、烏冬、全蛋麵，只用半包味粉以減低鈉質攝取量，如果想更健康的話可配低鹽雞湯或自製雞湯，代替味粉。</p>
盒裝湯、濃縮湯粒 盒裝雞/牛/蔬菜湯 濃縮湯粒	<p>「少鈉/鹽」或「低鈉/鹽」盒裝湯/濃縮湯粒 「少鈉/鹽」或「低鈉/鹽」湯粒和盒裝湯的鈉質含量則比一般的少一半或以上。</p> <p>1 杯普通盒裝雞湯 = 550-850 毫克鈉質 1 杯低鈉盒裝雞湯 = 70-400 毫克鈉質</p> <p>自製雞湯 嘗試自製雞湯，可以一次煮較大的份量以節省時間，撇去油份後放入幾個容器內，放入冰箱急凍，需要時可再熱一熱。</p>