

低鈉質飲食

(低鹽飲食)



世界衛生組織建議，成人每日應攝取少於 2 克的鈉質（即約 1 茶匙的鹽），並以加碘食鹽代替一般食鹽，如有甲狀腺問題應諮詢醫學建議

攝取過多的鈉質會增加患上高血壓、冠心病及中風的風險。控制鹽分的攝取，有助維持理想的血壓水平。



衛生署



長者健康服務



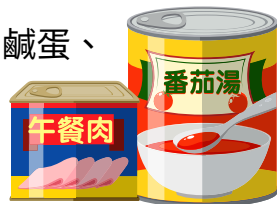
減少進食以下含高鈉質 (鹽分)的食物：



- ✗ 調味料
(如豆豉、蠔油、豉油、味精、雞粉、蝦醬等)



- ✗ 加工食物
(如腸仔、鹹蛋、罐頭食物等)



- ✗ 醃製食物 (如榨菜、梅菜、鹹魚、臘腸等)



- ✗ 其他食品：燒味 (如叉燒、鹽焗雞、滷水家禽等)、即食麵、加鹽果仁、涼果 (如話梅、陳皮等)、預先包裝小食 (如薯片、蝦條等)



如何減少鈉的攝取量：



- ✓ 選吃含較低鈉質的天然食物，如蔬菜、水果、肉類、穀物類食物、低脂或脫脂奶
 - 雪藏及新鮮食物如雞肉、豬肉、粟米等，在營養角度上大致相若，同樣是低鈉質的選擇
- ✓ 多使用含低鈉質的天然香料，如芫荽、蒜、薑、胡椒粉、葱等，以代替調味料



調味料鈉含量知多少

調味料	鈉質 (毫克)	天然調味料	鈉質 (毫克)
雞粉 1 細方粒	2400	胡椒粉 1 茶匙	0
豉油 1 湯匙	879	薑粒 1 茶匙	0
豆豉 1 湯匙	670	蒜頭粒 1 茶匙	0
蠔油 1 湯匙	630	葱粒 1 茶匙	0

(1 茶匙鹽相等於 2,300 毫克鈉質)

● 細看營養標籤

營養標籤

購買預先包裝食物時應閱讀營養標籤，比較同類食品鈉質的含量，然後選擇鈉質較低的食物。但緊記閱讀營養標籤時，應同時參考其他營養素的含量，以選擇含較低脂肪、低糖分及高纖維素的產品。

A牌麵包	
營養資料	
	每100克
熱量	287千卡
蛋白質	8.5克
總脂肪	5.4克
飽和脂肪	0.9克
反式脂肪	0克
碳水化合物	51克
糖	4.3克
膳食纖維	5.7克
鈉	575毫克

除了維持理想血壓水平， 以下是其他維持心臟健康貼士：

➊ 維持理想體重

➋ 不要吸煙

➌ 避免飲酒

➍ 適量的運動量

➎ 均衡飲食習慣

➏ 減少進食含高脂肪、高飽和脂肪、反式脂肪和高膽固醇的食物，如肥肉、家禽的皮層、夾心餅、曲奇餅、內臟等

➐ 多採用低脂肪烹調方法，如蒸、灼、炆等

➑ 多進食含高鉀、鎂及鈣質的食物，如蔬菜水果、未經炸過和無添加鹽的果仁、低脂奶、豆類製品等



健康飲食金字塔



➒ 多進食含高纖維素的食物，如蔬菜水果、麥皮、乾豆、菇類等

➓ 減少進食含高糖分的食物及飲品例如蛋糕、汽水、加糖果汁等，因為額外的糖分容易引致體重上升



衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080

