

限制鈉飲食

■ 定義

飲食中鈉的含量較一般建議攝取量(2400 毫克)為低，並依病情而有不同的限制量，一般可分為：限鈉(2000 毫克)、低鈉(1000 毫克)、極低鈉(500 毫克)三種。

■ 目的

限制每日飲食中的鈉攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的滯留。

■ 適用對象

有水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症等病症，或長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者。

■ 飲食原則

1. 使用新鮮食材烹調。
2. 選擇鈉含量低的調味品(如：白醋、白糖、中藥材)烹調，或是使用八角、蔥、薑、蒜、九層塔、檸檬汁等食材以增加食物風味與可口性。
3. 減少含鈉量高的食材、調味品，**避免**加工食品，舉例如下：
 - (1)醃漬食品、罐頭製品：榨菜、筍乾、醬菜、菜脯、海苔醬、醬瓜、豆腐乳等。
 - (2)加工肉品：香腸、臘肉、貢丸、煙燻製品(如：燻雞、燻鵝等)。
 - (3)調味品：沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬、蠔油、豆豉、味噌等。
 - (4)麵點食品：麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾等。

■ 外食的限鈉飲食小技巧

1. 要求店家烹調時可因應個人口味，減少鹽、味素、醬油等含鈉調味料的使用，如：燙青菜少放肉燥或醬油膏、烹調不加鹽或味精等。
2. 避免醃、燻、醬、滷、漬等高鹽烹調方式的菜餚，可選擇蒸、煮、考等低鹽烹調方式取代。
3. 避免額外使用含鈉調味料，如：番茄醬、醬油、胡椒鹽。
4. 選擇湯麵不喝湯，飯麵避免拌入菜餚湯汁、滷汁、燴汁。
5. 準備開水，洗掉食物中多餘的鹽分。

■ 包裝食品的含鈉量計算

購買市售包裝食品時，應詳讀包裝上的營養標示，注意其中的鈉含量多寡。依據衛福部包裝食品營養宣稱的規範，每 100 公克(毫升)食物的鈉含量 120 毫克以下時，可標示為低鈉食品；依據英國食品標準局的定義，每 100 公克(毫升)食物的鈉含量超過 600 毫克時，則為高鹽食品。

步驟 1.	找出『鈉含量』 本包裝每份 32 公克含 222 毫克的鈉
步驟 2.	判斷整份包裝容量/重量 本包裝共含 6 份
步驟 3.	算出本包裝之總鈉含量 222 毫克/份×6 份=1332 毫克之鈉含量
◎ 1 公克鹽含 400 毫克的鈉，故吃完這包餅乾就攝取了約 3.3 公克的鹽。	
◎ 該食品每 100 公克含 693 毫克的鈉，屬於「高鹽食品」。	

範例：某牌蘇打餅乾

營養標示		
每份	32 公克	
本包裝含	6 份	
		每份 每100公克
熱量	169大卡	527大卡
蛋白質	3.1公克	9.7公克
脂肪	8.9公克	27.8公克
飽和脂肪	3.6公克	11.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	19.0公克	59.5公克
糖	0.3公克	0.9公克
鈉	222毫克	693毫克

■ 食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	<ul style="list-style-type: none"> 全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過 2 杯 	<ul style="list-style-type: none"> 乳酪、起司等
魚蛋肉類	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮肉、魚、家禽類及蛋類 	<ul style="list-style-type: none"> 醃製、滷製或燻製食品。如：中西式火腿、香腸、臘肉、肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 罐頭食品，如：肉醬、罐頭魚肉製品等。 速食品及其他製品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等
豆類及其製品	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮豆類及其製品。如：豆腐、豆漿、豆干等 	<ul style="list-style-type: none"> 醃製、罐製、滷製成品。如：加味豆干、筍豆、豆腐乳等

全穀雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> 米飯、冬粉、米粉、自製麵食等 	<ul style="list-style-type: none"> 麵包及西點。如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅、蛋捲、奶酥等。 各類米麵食。如：麵線、麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅、米果等
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮蔬菜及自製蔬菜汁(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用) 	<ul style="list-style-type: none"> 醃製蔬菜。如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、筍干等。 加鹽的冷凍蔬菜。如：青豆仁等。 加工製品。如：加工蔬菜汁、玉米罐頭及各種加鹽的蔬菜罐頭
水果類	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮水果及自製果汁 	<ul style="list-style-type: none"> 乾果類。如：蜜餞、水果乾等。 罐頭水果及加工果汁。如：番茄汁。 果汁粉
油脂類	<ul style="list-style-type: none"> 植物油。如：大豆油、花生油、葵花油、紅花子油、橄欖油等 未調味的堅果(花生、腰果、杏仁等) 	<ul style="list-style-type: none"> 奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、加鹽花生醬、調味堅果等
調味品	<ul style="list-style-type: none"> 蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等 	<ul style="list-style-type: none"> 味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、烤肉醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋等
其他	<ul style="list-style-type: none"> 太白粉、茶 	<ul style="list-style-type: none"> 雞精、牛肉精、海苔醬、素食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、運動飲料、碳酸飲料等

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署。減鹽(鈉)秘笈手冊(2020)
2. Barbara Olendzki. Patient education: Low-sodium diet (Beyond the Basics) In: UpToDate, Connor RF (Ed), Wolters Kluwer.(Updated on Apr. 03,2023.)

制訂：2008/04/01

審閱：2024/02/07