

限 鈉 飲 食

目的：限制飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的積留。

適用症狀與疾病：

1. 水腫
2. 腹水
3. 高血壓
4. 肝硬化
5. 心臟衰竭
6. 腎臟衰竭
7. 妊娠毒血症

可分為：限鹽（5公克以下）

低鹽（2.5公克以下）

極低鹽（1.25公克以下）

選擇新鮮食材，並注意下列事項：

- ◎ 減少食用湯汁(高湯、菜湯、肉汁)
- ◎ 避免罐頭及各類加工食品
- ◎ 避免醃、燻、滷、漬等烹調方式
- ◎ 限制含鹽調味料的使用(如：食鹽、味精、醬油、烏醋、蠔油、番茄醬、辣椒醬等)
- ◎ 注意含鹽量高的蔬菜：調味海苔等
- ◎ 市售的低鈉（鹽）醬油多以鉀代替鈉，不適宜有腎臟疾病的人食用。

容易忽略之食物鹽代換：

雞絲麵一碗	含 3.8 公克鹽
麵線一碗	含 2.8 公克鹽
蘇打餅乾 3 片(20 公克)	含 0.5 公克鹽
運動飲料 1 罐	含 0.5 公克鹽

利用烹調小技巧來增添食物風味：

- ◆ 酸味：檸檬、鳳梨、蕃茄
- ◆ 甘味：草菇、洋蔥、當歸、枸杞、川芎、紅棗、肉桂
- ◆ 香辛料：胡椒、八角、花椒、蒜、薑、香菜、香草...
- ◆ 糖醋：糖、白醋、各式蔬果醋

各類調味品與食鹽含量的換算表

食	鹽 = 6 公克食鹽
健康低鈉鹽	= 2.5 公克食鹽
味	精 = 1 公克食鹽
烏	醋 = 1 公克食鹽
醬	油 = 0.8 公克食鹽
蠔	油 = 0.8 公克食鹽
辣	椒 醬 = 0.8 公克食鹽
豆	瓣 醬 = 0.8 公克食鹽
烤	肉 醬 = 0.5 公克食鹽
蕃	茄 醬 = 0.4 公克食鹽

食物種類	可食	宜限量
低脂奶類	全脂、低脂、 脫脂奶製品	乳酪
肉類	新鮮肉類	加鹽或醃燻製 品： 火腿 香腸 臘肉 肉乾 燻雞鴨 肉鬆 罐頭食品： 肉醬罐頭 肉躁罐頭
魚類	新鮮魚類	魚鬆 鹹魚 魚乾 魚罐頭 螺肉罐頭 魚丸
蛋類	新鮮蛋類， 如： 雞蛋、鴨蛋、 鵝蛋、鵪鶉蛋...	鹹蛋 皮蛋 鐵蛋
豆類	新鮮豆類及 製品： 豆漿 豆包 豆皮 豆干 豆腐	筍豆 豆腐乳 五香豆干 煙燻豆干 (黑豆干)

食物種類	可食	宜限量
全穀根莖 類	米飯、米粉、 冬粉	西點麵包： 蛋糕 鹹餅乾 蛋捲 奶酥 中式食物： 紅白麵線 油麵 速食麵 糕餅
蔬菜類	新鮮蔬菜及 自製蔬菜汁	高鹽蔬菜： 海帶、紫菜 醃漬蔬菜： 酸菜 雪裡紅 泡菜 梅干菜 醬瓜 鹹菜 筍乾 罐頭蔬菜： 蘑菇罐頭 玉米筍罐 冷凍蔬菜： 冷凍青豆仁 冷凍三蔬
水果類	新鮮水果及 自製果汁	果乾： 蜜餞 脫水水果 罐頭水果

食物種類	可食	宜限量
油脂類	植物油	奶油 沙拉醬 人造奶油 蛋黃醬 花生醬
調味料	蔥 薑 蒜 白糖 白醋	味精 味噌 蝦油 甜麵醬 豆鼓 烏醋 蠔油 芥末醬 辣椒醬 蕃茄醬 豆瓣醬 沙茶醬
香料	羅勒 肉桂 香草 八角 香菜 五香 辣椒	
飲料	淡茶	運動飲料 碳酸飲料 (汽水、可樂)
其他		雞精 牛肉精 速食湯塊 速食湯包 油炸粉 洋芋片 鹹味爆米花

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211
分機：2228