

# 限鈉飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 為什麼要限制鈉的攝取？

鈉雖然是人體所需要的礦物質，但對於某些疾病的病人而言，過多的鈉卻會造成體內水分的蓄積，以及血壓的上升。

## ■ 限鈉的目的

不同的鈉攝取量限制(2000、1000、500 毫克)，再配合疾病的治療，使疾病得到良好的控制。

## ■ 那些人需要限制鈉的攝取？

水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、骨質疏鬆、結石、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者。

## ■ 調味料中含有多少鈉？

- 每 1 公克的食鹽含有 400 毫克的鈉，除食鹽含有鈉以外，其他調味料也都含有鈉，因此也應小心攝取。每 1 公克食鹽代換其他調味料的含鈉量：

1 公克鹽 (400 毫克鈉)	=6 毫升(1 又 1/5 茶匙)醬油 =3 公克(1 茶匙)味精 =5 毫升(1 茶匙)烏醋 =12 毫升(2 又 1/2 茶匙蕃茄醬)
--------------------	--

- 其他如：豆瓣醬、辣椒醬、蠔油、味噌、豆腐乳等，也是含鈉量較高的調味料，不宜過量。

## ■ 那些食物含有鈉？

- 以每日飲食指南計算，每日從天然食物中可攝取 310 毫克鈉量，剩餘部份則由調味品取得。

六大類食物	一日攝取量	含鈉量(毫克)
牛奶	240c.c	120
蔬菜	3 碟	27
全穀根莖類	飯 3 碗	60
水果類	拳頭大 2 顆	4
豆魚肉蛋類	4 份	100
油脂	3 湯匙	微量(可不計)

- 醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式製備的食物含鈉量較高。
- 紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等蔬菜含鈉量較高，不宜打汁或大量食用。
- 各種加工產品及烘焙食品皆含有鈉添加物，要限制食用量，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜等，應避免食用。

## ■ 烹調注意事項

- 選擇新鮮食物烹調，減少含鈉量較高的調味品。
- 烹調時採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜及香草料等，變化食物的風味。
- 中藥材與香辛料的利用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及八角、花椒、肉桂、山葵粉等香辛料，減少鹽量的添加。
- 以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，或淋上檸檬汁增加口味豐富性。
- 食用市售的低鈉鹽或低鈉醬油時，須按營養師指示使用，且因其鉀含量甚高，腎臟病患不可食用。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您

A2400.026.2013.12 三修