



每日食鹽不超過6公克
〈鈉不超過2400毫克〉

LOW 少鹽又低鈉
6 **salt** 健康加倍多
全民減鹽運動



鹽鈉攝取很重要
每日6克剛剛好
自然食物調味道
美味依舊健康到

購買食物仔細瞧
少鹽少鈉要記牢
飲食保健不可少
身體健康沒煩惱

<鹽>多必失

1080904

劉瑞倩營養師

前測



題目	1	2	3	4
一天的建議用鹽量為多少？	3公克	6公克	9公克	無限制
鹽分攝取過多會有何危害？	心血管 疾病	腎臟 疾病	水腫	以上皆 是
哪一個食物含鈉量最低？	饅頭	蘇打 餅乾	吐司 麵包	麵線
哪一個調味料鈉含量最低？	烏醋	番茄 醬	白醋	辣椒醬
添加哪種食材可以減少鹽用量？	蔥	蒜	胡椒	以上皆 是

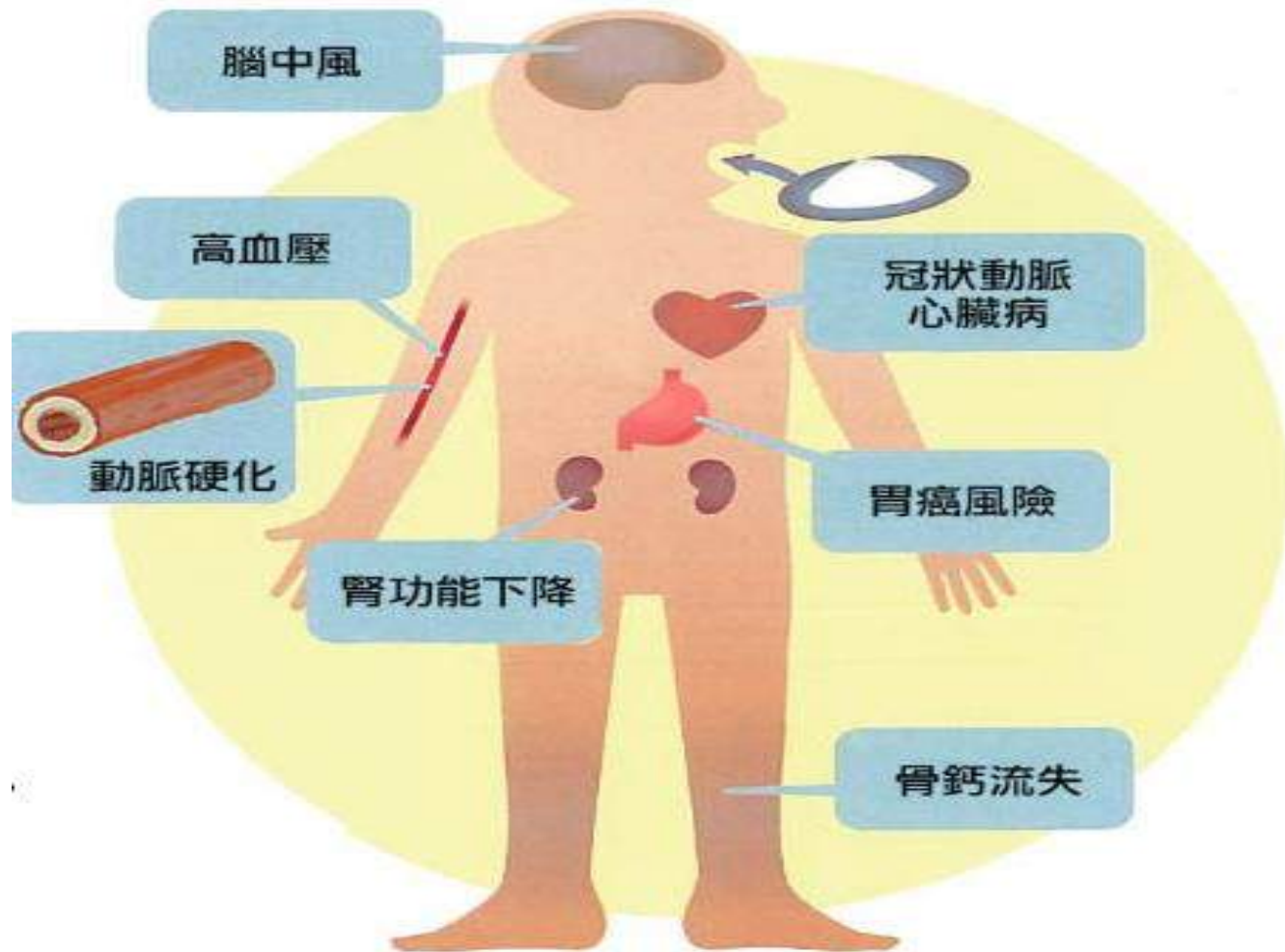
台灣人吃重~**鹹**~ (鈉)



	男性 (19-64 歲)	女性 (19-64 歲)
2005-08	4580 毫克 (11.5 克)	3821 毫克 (9.6 克)
1993-96	3569 毫克 (8.9 克)	3568 毫克 (8.9 克)
	超標 1.9 倍	超標 1.5 倍

資料來源：國民健康局

『鈉』攝取過多對身體的危害



對兒童發育影響

鈉攝取過
高的危害

--智力發展

鈉過量會減少鋅的吸收
→影響兒童的智力發展

--骨骼發育

鈉過量會使骨鈣流失
→影響兒童的骨骼發育



對心血管的影響

鈉攝取過
高的危害

- 動脈硬化
- 高血壓
- 中風
- 冠狀動脈心臟病



產生腎臟病

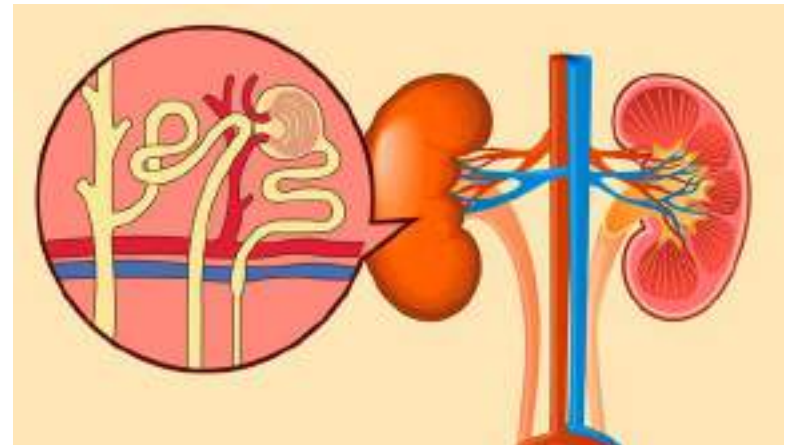
鈉攝取過
高的危害

過多的鈉攝取 從腎臟排出

→增加腎臟的負擔

過多的鈉攝取 產生高血壓

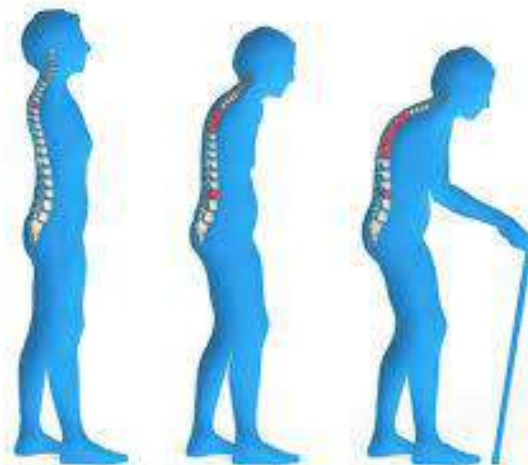
→危害腎絲球 使腎功能下降



產生骨質的疏鬆

鈉攝取過高的危害

過多的鹽份攝取 使骨鈣質流失
→產生骨質疏鬆
骨質疏鬆在老人家會產生駝背
→使活動力下降 容易跌倒



產生胃癌

鈉攝取過
高的危害

過多的鹽份 減少胃黏液的分泌 無法對胃壁產生保護 易產生胃癌



產生不良的飲食習慣

鈉攝取過高的危害

習慣吃重口味 會養成

『高鹽』

『高糖』

『高油』

的不良的飲食習慣





每日食鹽不超過6公克
〈鈉不超過2400毫克〉
6公克食鹽=一茶匙食鹽



食鹽與常用調味品鈉含量的換算

1公克食鹽 = 400毫克鈉
1茶匙食鹽 = 6公克食鹽
= 2400毫克的鈉
= 2又2/5湯匙醬油
= 6茶匙味精
= 6茶匙烏醋
= 15茶匙蕃茄醬

1湯匙 = 15c.c
1茶匙 = 5c.c



跟著DINA逛超市





營養標示	
每一份量	93公克
本包裝含	1份
	每份
熱量	443.9大卡
蛋白質	9.7公克
脂肪	21.5公克
飽和脂肪	9.8公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	52.0公克
鈉	1956.6毫克

約5克鹽



營養標示	
每100公克	
熱量	128.1 大卡
蛋白質	1.2 公克
脂肪	0.1 公克
飽和脂肪	0.0 公克
反式脂肪	0.0 公克
碳水化合物	30.6 公克
鈉	1925.2 毫克
鉀	720.0 毫克

約5克鹽



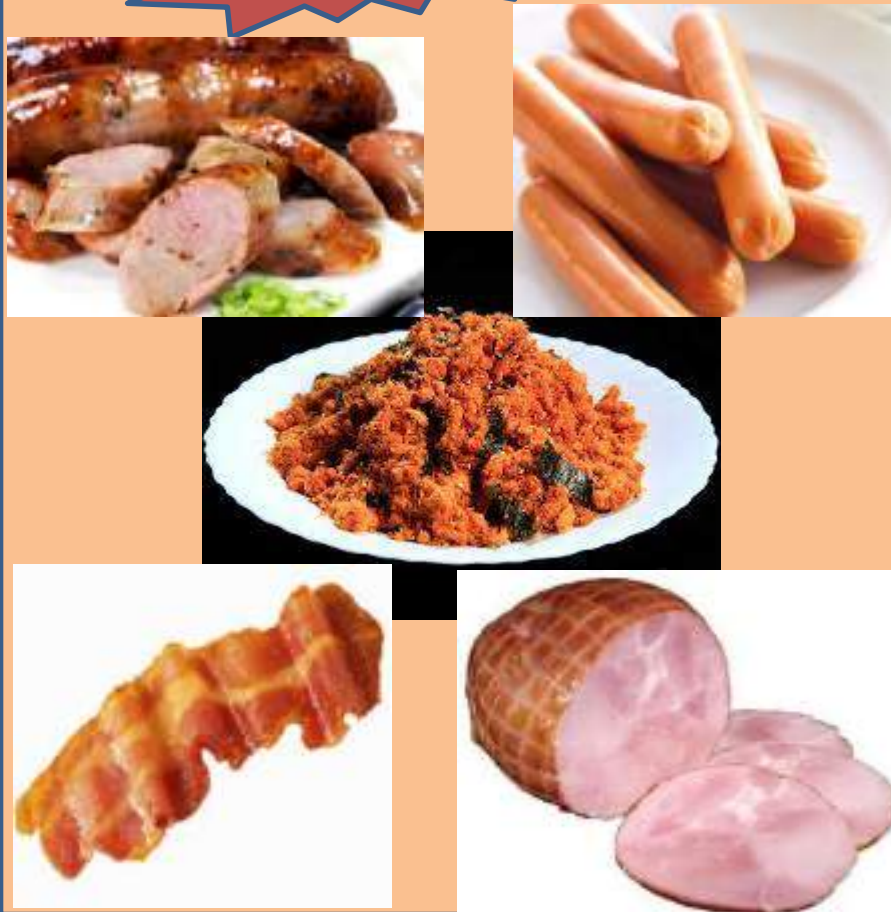
營養標示		
每一份量	30	公克
本包裝含	5	份
熱量	71	大卡
蛋白質	4	公克
脂肪	5	公克
飽和脂肪	0	公克
反式脂肪	0	公克
碳水化合物	4	公克
鈉	185	毫克

1罐約2.3克鹽

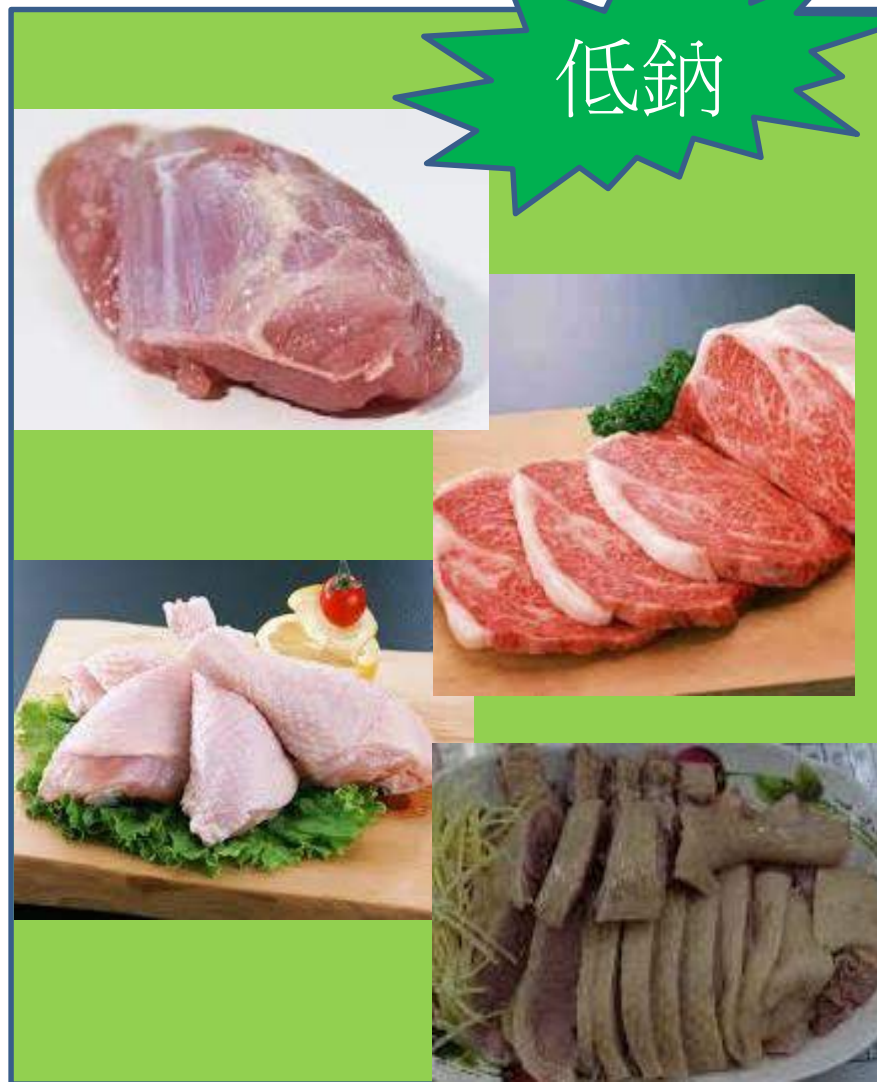
『鈉』含量比一比- 肉類



高鈉



低鈉



『鈉』含量比一比- 海鮮類



高鈉



低鈉



『鈉』含量比一比- 豆類製品



高鈉



低鈉





『鈉』含量比一比-蛋、奶類

高鈉



低鈉





『鈉』含量比一比- 澱粉類

高鈉



低鈉



『鈉』含量比一比- 水果類



高鈉



低鈉





『鈉』含量比一比- 蔬菜類

高鈉



低鈉



減鹽小撇步



1. 酸味：檸檬、鳳梨、番茄

2. 辛香味：胡椒、八角、蒜頭、芥末

3. 甜味：當歸、枸杞、黑棗、紅棗

4. 香味：香菜、香菇、昆布、羅勒

5. 鹽：薄鹽醬油、低鈉鹽

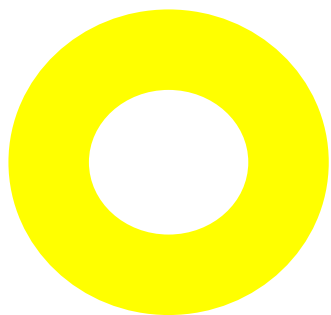
減鹽(鈉)技巧



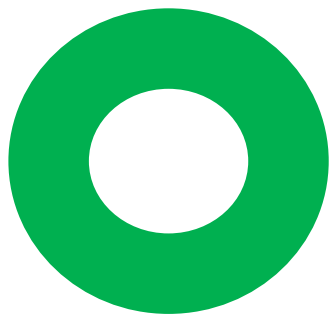
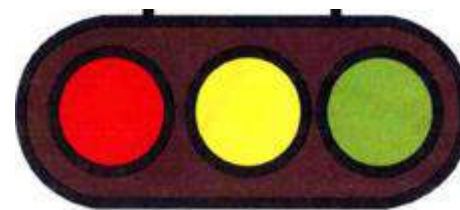
- 利用天然食材風味減少鹽用量
- 酸味、甜味：蘋果、鳳梨、番茄、檸檬
- 辛香料：蔥、薑、蒜、洋蔥
- 中藥材：胡椒、八角、枸杞、當歸
- 酒



甜味 -> 增鮮-> 減鈉



辛味->增甜->減鈉



減鹽(鈉)技巧



- 利用烹調技巧減鹽
- 選擇清蒸、燉、烤等方式，減少鹽、味精等調味料用量



活動一：抓斤兩



兩指=0.3g
三指=0.5g

減鹽三寶



蔥動

薑來

划蒜

運用新鮮食材



O

X

減鹽行動

1. 不要淋肉湯
2. 湯留一半
3. 使用調味碟，不直接淋醬



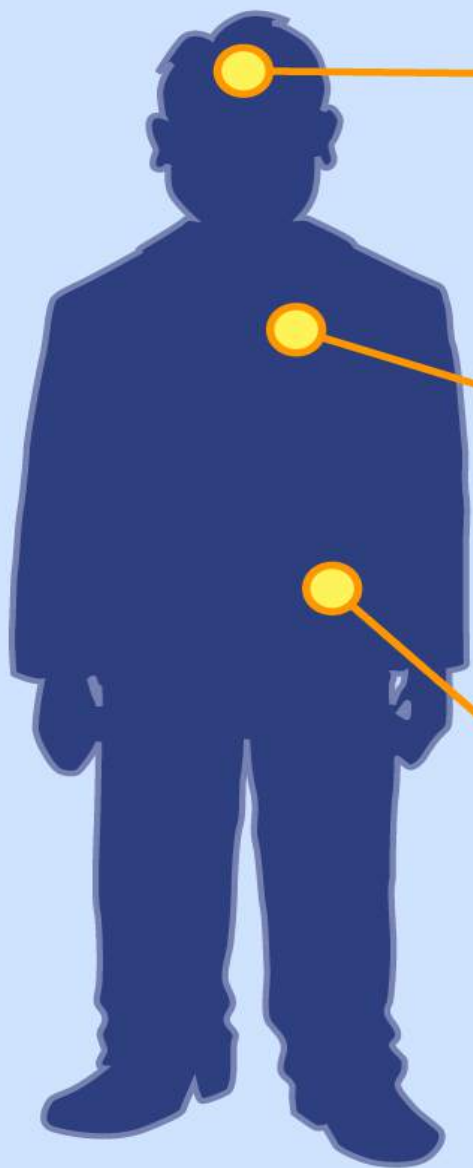
活動二：我會這樣做



後測



題目	1	2	3	4
一天的建議用鹽量為多少？	3公克	6公克	9公克	無限制
鹽分攝取過多會有何危害？	心血管 疾病	腎臟 疾病	水腫	以上皆 是
哪一個食物含鈉量最低？	饅頭	蘇打 餅乾	吐司 麵包	麵線
哪一個調味料鈉含量最低？	烏醋	番茄 醬	白醋	辣椒醬
添加哪種食材可以減少鹽用量？	蔥	蒜	胡椒	以上皆 是

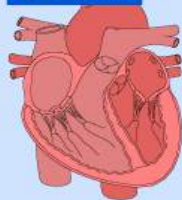


腦



- ▶▶▶ 腦中風
- ▶▶▶ 短暫性腦缺血發作

心臟



- ▶▶▶ 心肌梗塞
- ▶▶▶ 心絞痛
- ▶▶▶ 左心室肥大
- ▶▶▶ 心衰竭

腎臟



- ▶▶▶ 腎臟病變
- ▶▶▶ 腎衰竭

善用新鮮食材 健康美味都加分

番茄炒蛋



瑪格莉特披薩



番茄海鮮義大利麵



番茄燉牛肉



善用新鮮食材 健康美味都加分



洋蔥濃湯



洋蔥味噌湯



洋蔥炒蛋

十大高鹽食品及改善建議

排位	食品類別	改善建議
1	烟肉 (每片含鹽量高達1克)	宜吃未加工肉類
2	罐頭湯 (每罐含鹽量約2.5克)	菜湯為最佳的選擇，可以用胡椒粉調味。
3	罐頭焗豆 (每207克含鹽量約2克)	將豆改以焗製，加在沙律裏進食
4	快餐或現成包裝午餐 (每餐鹽量可達6克)	買前先看包裝上的成分標籤，選擇鹽分較低的一款。
5	薄餅 (平均每塊含鹽量高達3克)	可以選擇以蔬菜為材料的薄餅
6	麩包 (平均每片約有1克鹽)	心臟病患者宜吃鹽分低的麩包
7	芝士 (每30克芝士含鹽量約1克)	少吃為妙
8	消化餅 (每塊含鹽量約0.25克)	威化餅含鹽量較低
9	粟米片 (每碗含鹽量約1克)	可以選擇不含鹽分的產品
10	薯片 (每包含鹽量至少有0.6克)	少吃為妙

