

低鹽飲食秘技

食鹽是一種名為氯化鈉的化合物，內含有 40%鈉和 60%氯。
即每 1 克食鹽含 0.4 克鈉(即 400 毫克)。

不論是什麼年齡的人士，進食過多鹽分會導致高血壓，增加患上心血管系統疾病、中風、冠心病、腎病等多種非傳染性疾病的風險。

鈉的建議攝取量

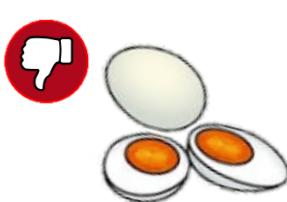
世界衛生組織建議一般成年人每日的鈉攝取量應少於2000毫克才算是健康(即略少於一平茶匙食鹽)。
除了食鹽外，我們從膳食攝取的鈉主要來自含鈉的醬料及調味品、罐頭、加工食品等。亦會以食物添加劑的形式，存在於味道清淡的食物中，例如麵包、餅乾及穀類食物。鈉亦天然存在於一些食物中如奶類、海產、蔬菜等，但分量不多。

2000 毫克鈉 =



註：一平茶匙約 5 克/毫升；一平湯匙約 15 克/毫升

高鹽食品巡禮

醬料及調味品 	<ul style="list-style-type: none">■ 豉油、蠔油、魚露、味精、雞粉、淮鹽、喼汁、滷水汁、照燒汁■ 花生醬、芝士醬、沙律醬、三文治醬■ 沙茶醬、豆瓣醬、海鮮醬、蝦醬、叉燒醬、茄膏、茄汁■ 南乳、腐乳、豆豉■ 鬆肉粉、梳打粉、發粉
肉類、點心 	<ul style="list-style-type: none">■ 加工醃製過的肉類如臘味、燒味、滷味、火腿、香腸、煙肉、鹹魚、牛肉乾、豬肉乾、肉鬆、製成肉丸、鹽焗雞、豉油雞等■ 罐頭香腸、午餐肉、鹹牛肉、五香肉丁、豆豉鯪魚、鹽水浸魚等■ 含大量醬料(如蠔油、柱候醬、滷水、咖哩、豉汁)的茶樓點心如蝦餃、燒賣、鳳爪、叉燒飽、加了臘味烹製的蘿蔔糕等
醃製類食品 	<ul style="list-style-type: none">■ 醃製蔬菜如梅菜、鹹酸菜、榨菜、冬菜、欖菜、菜莆、雪菜、醬瓜、泡菜等■ 醃製蛋類如鹹蛋、皮蛋、滷水蛋■ 罐裝蔬菜■ 齋滷味

<p>零食、涼果</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 薯片、蝦條、芝士圈、夾心餅及淮鹽餅乾 ■ 涼果類如話梅、加應子、陳皮、鹹薑、檸檬乾等 ■ 各種鹽焗硬殼果
<p>即食食品</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 罐頭湯、紙包湯 ■ 杯麵、即食粉麵(以當中的湯包及調味粉含鹽量較高) ■ 即食粥、部份即食麥片(須留意食物標籤) ■ 蔬果汁、雞精飲品

如何減少攝取鹽(鈉)?

未經加工的食物中已含人體所需的鈉，因此日常烹調或外出用膳應減少用鹽。避免攝取過量鹽影響健康，可從改變飲食習慣開始。減少在食物添加鹽或含鈉的調味料及醬汁，改用天然香料替代，這可讓味蕾適應少鹽的食物。亦應減少食用加工或經醃製的食品。此外，購買食物時必須小心選擇，參考營養標籤，選擇鈉含量較低的食物。

購物貼士

- 多買新鮮蔬果及肉類作食材。
- 亦可選擇未經醃製和沒有預先調味的冷凍蔬果及肉類。
- 減少購買零食、加工及經醃製的食物。
- 購買預先包裝食物時要細閱營養標籤和成分表，選擇「低鈉」*或含鹽較少的產品。(*「低鈉」是指該產品每100克/毫升內含不超過120毫克鈉)

Nutrition Information 營養資料	
	Per (100g) / 每 100 克
Energy / 能量	82 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	14.6 g / 克
Total fat / 總脂肪	1.2 g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	0 g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0.5 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	4.2 g / 克
Sugars / 糖	0.7 g / 克
Sodium / 鈉	956 mg / 毫克

List of ingredients: Deli Meat, Chicken Breast, Oven Roasted, Fat Free, Sliced Onions, Chopped, Peas, Drained, Sauce, White, Thick
Contains: Milk, Gluten

煮食貼士

- 烹調食物時逐漸減少含鹽的醬料和調味品的用量，讓味蕾適應清淡的口味。在不知不覺中改變口味，並且成為習慣。
- 減少使用鹽、高鈉質的調味品和現成醬汁，改以天然、新鮮的香草及香料(如蒜頭、薑、蔥、洋蔥、香茅、芫茜、胡椒)或水果(如檸檬、菠蘿、蘋果)來調味。
- 多用新鮮食材入饌(如魚、瘦肉、鮮果、新鮮瓜菜)。
- 在配製食物時減少食譜建議的食鹽用量。
- 利用新鮮蔬果自製芡汁，如鮮茄汁、菠菜汁、南瓜汁、粟米汁。
- 自製鹽含量較低的上湯，做好後分成小包放進冰格待用。
- 可利用食物本身的味道來降低鹽分的攝取，如香菇、紫菜、青椒、芹菜。
- 添加香辛料來代替含鹽或鈉的調味品，如花椒、八角、九層塔等。
- 如使用醃製的鹹菜烹調，可先用水沖洗或浸泡，以減低鹽的攝取量。



外出用膳貼士

- 餐廳食肆多使用味精、雞粉、醬油等含鹽分高的調味料，如無法避免出外飲食，應先了解不同菜式的材料和烹調方法，以便選取較為合適的食物。
- 減少進食快餐、漢堡飽、炸雞、薯條、薯片等，不僅脂肪含量高，鹽份亦高；亦避免購買熟食及零食，如魚蛋、串燒、咖哩魷魚等。
- 避免選擇以椒鹽、蝦醬、南乳、鹽焗等烹調或含醃製蔬菜、醃肉或含加工食材的菜式。
- 點菜時選擇沒有醬汁的菜式或要求醬汁另上。以碟另上然後沾點，比直接將調味料加入食物中好。
- 要求食肆在配製食物時少鹽或不落鹽。
- 進食前應先試味，才加鹽或調味料。
- 進食湯粉麵飯時盡量不喝湯，尤其是即食粉麵。



全城減鹽減糖 Facebook / Instagram 專頁

- 向市民和業界推廣少鹽及少糖的健康飲食習慣
- 提供廣泛的減鹽減糖資訊

<http://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction>



<https://www.instagram.com/hkassr/>



資料來源：醫院管理局 衛生署 食物安全中心

最後更新日期：2023年2月21日