

限鈉飲食

※目的

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成水分積留。

※適用對象

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

※一般飲食原則

- 1、以新鮮食材為主、種類多樣化，並自行自備。
- 2、加工、烘培食品等皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞等。
- 3、減少食用湯汁、滷汁、菜湯。
- 4、選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示含鈉量，並將鈉攝取量列入飲食設計中。
- 5、含鈉量高的調味品，如鹽、醬油、味精等必須按飲食計畫使用。食用市售的低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用，且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患者。
- 6、利用烹調小技巧減少用鹽量，並增加食物美味。烹調小技巧如下：
 - (1) 酸味的利用：白醋、檸檬、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
 - (2) 糖醋的利用：使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
 - (3) 植物油特殊香味：香油、花生油、麻油等。
 - (4) 甘美味的利用：香菜、海帶、九層塔、香菇等，來增添食物的美味。
 - (5) 中藥材與香辛料的利用：當歸、枸杞、紅棗、人蔘鬚等，可以減少鹽量的添加。
 - (6) 焦味的利用：烤、燻等，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁。
 - (7) 低鹽佐料的使用：酒、蒜、薑、蔥、八角、五香等或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
- 7、在外用餐應注意下列事項：
 - (1) 了解餐廳食物如何製備；可要求製備過程不加鹽、味精或含鹽的調味料。

- (2) 菜名如有醃、燻、醬、滷、漬等文字，則屬高鈉烹調方式。
- (3) 準備開水沖掉食物裡的調味料。
- (4) 限制含鹽的調味料使用。
- (5) 可選擇蔬菜、水果取代鹹類點心。

11、避免抽菸、飲酒

表一、每份食物類別之含鈉量

類別	含鈉量0-50毫克	含鈉量50-100毫克	含鈉量100-150毫克	含鈉量 > 150毫克
主食類	新鮮五穀根莖類、麵粉、米粉、粉絲(冬粉)、西谷米、薏仁粉麵條(乾)、油麵、麵包粉、麵茶粉、通心麵、甘薯蜜餞、冷凍薯條、傳統年糕、寧波年糕、新鮮玉米粒、冷凍玉米。	饅頭、拉麵刀削麵、菠菜麵(乾)紅蘿蔔麵(乾)、雞蛋麵(乾)麵腸、油炸脫水甘薯、三合一麥片。	拉麵(濕)、意麵(濕)、白土司、麵包、全麥土司、穀類早餐食品。	廣式芋頭糰、蘿蔔糕、速食粥(海鮮)、燕麥粥(海鮮)鍋燒意麵、雞絲麵、傳統麵線、玉米粒罐頭。
奶類	各種奶類或奶製品	脫脂奶粉、低脂奶粉	全脂奶粉	乳酪、乳酪(低脂)
豆類	小方豆干、小三角油豆腐、凍豆腐、臭豆腐、傳統豆腐、嫩豆腐、毛豆、素雞、豆花。	素食全雞	黑豆漿	百頁豆腐、雞蛋豆腐、五香豆干、干絲、冷凍毛豆、豆腐乳。
蔬菜類	新鮮蔬菜、苜蓿芽、筍白筍、麻竹筍、荸薺、球莖甘藍、黃豆芽、嫩薑、洋蔥、青蔥、青蒜、九層塔、冷凍高麗菜、蕃茄、青花菜、冷凍青花菜、自製蔬菜汁，毋須再加鹽調味。	芹菜、芥藍、油菜、茼蒿、空心菜香芹、美國芹菜、胡蘿蔔、冷凍胡蘿蔔、蕃茄罐頭、蕃茄汁。		醃製蔬菜(如榨菜、酸菜、醬菜等)、加鹽的冷凍蔬菜(如豌豆莢、青豆仁)、各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果製果汁	新疆哈密瓜	各類加鹽的罐頭水果及加工果汁，乾果類如脫水水果、蜜餞等。	楊桃汁
油脂類	植物油，如大豆油、玉米油等。		奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。	

表二、食鹽與各類調味品鹽含量的換算表

1茶食鹽(2400毫克)	= 2又2/5湯匙醬油 = 6茶匙味精 = 6茶匙烏醋 = 15茶匙番茄醬
1公克鹽(400毫克)	= 6毫升醬油 (1又1/5茶匙醬油) = 3公克味精 (1茶匙味精) = 5毫升烏醋 (1茶匙烏醋) = 12毫升番茄醬 (2又1/2茶匙番茄醬)

備註：食鹽中約含有 40% 的鈉，即 1 公克食鹽中含有 400 毫克的鈉。

表三、每日飲食攝取份數簡易表 (各類食物依個人實際需要量攝取)

食物種類	3000毫克	2000毫克	1000毫克	500毫克
煮熟穀類飯類	不限	不限	不限	不限
麵包	4	4	1	0
牛奶	2	2	2	1
新鮮魚肉	6	6	6	5
新鮮海貝類	1	1	0	0
蛋	不限	不限	1	1
新鮮蔬菜	不限	不限	不限	不限
含鈉高新鮮蔬菜	不限	不限	不限	1
罐頭蔬菜汁	0	0	0	0
新鮮水果	不限	不限	不限	不限
鹽	3.0克	1.5克	0克	0克