

低鈉飲食日常生活衛教指導



1. 少用調味品，以免破壞新鮮食物之原有風味。
2. 低鈉飲食因用鹽須限制，食物較易淡而無味，建議可採用下列烹調方法如：
 - (1) 糖醋的利用：烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
 - (2) 鈉調味的利用—可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味。
 - (3) 酸味的利用—在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
 - (4) 脂的利用—使用植物油來炸或炒然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。
 - (5) 美味的利用—使用香菜、草菇、海帶來增添食物的美味。
 - (6) 味的利用—用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
 - (7) 佐料的使用—多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料。
3. 市售的低鹽醬油（薄鹽醬油、淡食醬油）和低鈉鹽、健康美味鹽，是以鉀代替鈉，慢性腎衰竭、尿毒症、心律不整及心衰竭者不宜使用。內臟類（如肝、肺、腰子、心等）及部份海鮮類（蝦、蚌、蛤、牡蠣、蟹等）不但含鈉量高、膽固醇也高，不宜使用。
4. 低鈉飲食非無鈉飲食，故不可完全不吃鹽。
5. 餐館的菜餚常使用較多的鹽、味精及其他調味料等，故應儘量避免在外用餐，若無法避免時，則請勿食湯汁、醃製食品。
6. 避免攝取含高鹽的食物，如：醃漬醬菜、醃肉、鹹魚、臘肉、培根、火腿、洋芋片等。

參考文獻：

馮容芬、李惠玲、吳麗彬、周繡玲、袁素娟、胡月娟、李嘉蕙著(2016)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱·成人內外科護理學下冊(七版，336頁)·台北：華杏。

