

【健康營養補給站】低鈉飲食

鈉離子是食鹽的成分之一，1 公克食鹽中含有 400 毫克鈉離子。根據國民營養健康狀況變遷調查中發現成人每日鹽攝取量約為 6.1-10.5 公克，約為建議量 6 克的 1.8 倍之多，攝取過多的鹽容易導致高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風等疾病，對於容易水腫、罹患高血壓、心臟衰竭、肝硬化、慢性腎臟疾病、妊娠毒血症等患者，或是長期使用腎上腺皮質賀爾蒙、類固醇者，都需要嚴格限制鈉含量。

新鮮食材中的鈉含量非常低，新鮮食材中每日可攝取約 400 毫克鈉，其餘攝取之鈉離子皆來自含鈉調味料（如食鹽、醬油、味精、烏醋、番茄醬、味精、味噌、豆瓣醬、辣椒醬、烤肉醬等）、加工製品及醃漬品中。根據衛生福利部食品藥物管理署提供之食品營養成分資料庫分析，白飯一碗鈉含量僅 3-26 毫克，但油麵一球鈉含量高達 961 毫克，泡麵一塊鈉含量更高達約 1300 毫克；肉類製品中，豬後腿瘦肉 35g 僅含 14 毫克鈉，但貢丸 2 顆鈉含量可達 104 毫克，熱狗 1 根鈉含量更高達 304 毫克，顯見加工程度越高，鈉含量就有可能會跟著增加。

健康成人每日建議鈉攝取量為 2400 毫克，罹患心臟衰竭、肝硬化且有腹水者、慢性腎臟疾病且有水腫者須視病況限制鈉攝取量，扣除食物中所含之鈉含量後，約可自調味料中攝取 0-1600 毫克鈉（約為 0-4 公克鹽）。

表一、調味料含鹽量換算

| 鹽量 | 其他調味品量 |
|-----------------------------|---|
| 1 公克鹽（400 毫克鈉） = 1/5 茶匙鹽 | = 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 毫升蕃茄醬（2.5 茶匙蕃茄醬） |

限制鹽攝取量時，可適量使用含鈉量極低之天然辛香料調味，例如：蔥、薑、蒜、油蔥酥、香菜、芹菜、柴魚片、新鮮辣椒、九層塔、羅勒葉、胡椒、薑黃、咖哩粉、五香粉、八角等，或是使用具特殊風味之食材烹調，減少鹽使用量，例如：洋蔥、紅蘿蔔、青椒、甜椒、玉米、檸檬、鳳梨等。

市售低鈉鹽、美味鹽、薄鹽醬油等，雖鈉含量相較一般食鹽、醬油含量低，但因此類產品皆以氯化鉀 取代一部分氯化鈉，慢性腎臟病患者或因藥物導致高血鉀之病友不建議使用。

低鹽飲食的原則是選擇新鮮食材，避免醃漬品及加工製品，烹調時適量使用含鹽調味料，可使用天然 辛香料及特殊風味食材調味，把握好原則就可吃得美味又不攝取過多鹽唷！

營養室營養師 詹貽婷