

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 95

選低鈉食物



吃太多鹽可引發心臟病和中風。

多數人吃的鹽比身體需要的多。

- 鹽中所含的鈉會導致血壓升高。
- 少吃鹽有助於預防和控制高血壓。
- 多數人每天攝入的鈉不應超過1,500毫克。黑人、50歲以上者、高血壓、糖尿病或腎臟疾病患者尤其要注意。
- 就算血壓正常，使血壓保持在較低的水準也有好處。較低的血壓能減少心臟病發作和中風的風險。



您家的鹽瓶並不是罪魁禍首。

- 我們吃的多數鹽（幾乎80%）來自包裝食品和餐廳食品（包括速食）。
- 日常飲食攝入的鈉只有10%來自我們在烹調或用餐時添加的鹽。



許多食品中的含鹽量比您想像的要多。

認真閱讀營養成份表(Nutrition Facts)，選擇鈉含量較低的產品。



- 右側的湯罐頭含大量鈉 - 每份高達840毫克。多數人每天攝入的鈉不應超過1,500毫克。
- 請檢查每個包裝所含食品的份數。右側的罐頭含2份食品，因此，如果您吃下整罐，則您攝入的鈉應為一份食品的兩倍（1680毫克），高於您每日應攝入的量！
- 含鹽量高的食品嚐起來不一定很鹹。因此，請務必查看食品標籤。

少吃鹽

採購食品時要注意：

- 與罐頭或加工食品相比，新鮮食品的含鹽量通常較低。
- 罐頭食品（例如豆類、清湯）的含鹽量可能很高。對比標籤，尋找標有“低鈉”或“不加鹽”的食品。
- 生肉中也經常會加鹽，買的時候要查看標籤。
- 帶“健康”或“低脂”字樣的包裝食品鈉含量不一定低。請務必查看食品標籤。
- 沙拉醬和佐料，如番茄醬和醬油，鈉含量可能比您想的要高。

在家裡要注意：

- 在幾週或幾個月的時間裡逐步減少鹽的用量。這樣，您可能就不太會注意到食物味道的變化。
- 用新鮮水果和蔬菜當零食，而不是鹹味薯片和爆米花。
- 菜譜要求加1茶匙鹽時，試著只加半茶匙。
- 請注意，有些調料也含鹽，例如**adobo**、大蒜鹽和檸檬胡椒粉。
- 自己製作不含鹽的調料。您可以用牛至叶(**Oregano**)、羅勒(**Basil**)、芹菜籽、咖哩粉、牛角辣椒或其他香草和香料增加食物風味。
- 許多鹽替代物含鉀。如果您正在定期服藥或有腎臟疾病，請在使用鹽替代物之前與醫生討論。

外出用餐時要注意：

- 要求餐館不要給您的菜加鹽。如果要調味，您可以自己撒一點鹽。
- 有些餐館（特別是連鎖餐館）能提供食品的營養資訊。請索要一份。

雖然是同一種食品，但其 鈉含量卻大有不同。

不同品牌包裝食品的鈉含量差異很大。

	份量	每份食品的鈉含量範圍 (毫克) *
罐頭湯 	1杯	30-950
罐頭蔬菜 	半杯	10-550
麵包片 	1片	75-310
冷凍芝士比薩 	1片	460-1190
凍肉 	6-10盎司	260-1300
西紅柿汁 	8盎司	140-680
沙律醬 	2湯匙	20-620
墨西哥調味汁(Salsa) 	2湯匙	90-250
薯片 	1盎司	5-250
椒鹽餅乾 	1盎司	75-580

* 數據取自一個方便性調研樣本

每次都要認真閱讀食品標籤。例如，明智地選擇比薩，您可以避免攝入730毫克鈉！

更多資訊

- 紐約市健康與心理衛生局：nyc.gov/health，或者撥打311
- 美國食品及藥物管理局：fda.gov
- 國家健康研究所：nlm.nih.gov
- 美國心臟協會：heart.org
- 營養和飲食學院：eatright.org

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》都可以從nyc.gov/health上獲取。

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/email。

第 12 卷 - 第 1 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 95

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134



選低鈉食物
吃太多鹽可引發
心臟病和中風。

**請撥
311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯

