

目錄



- P.02 前言
- P.03 減鹽達人……低鈉
- P.04 鹽之有物
鹽多必失的大觀念
- P.06 · 太多鹽（鈉）對身體健康的影響
- P.07 · 每日食鹽不超過6公克
清淡口味從家開始
- P.08 · 選擇食材、食物篇
- P.12 · 調味料換算篇
- P.14 · 烹調技巧篇
- P.16 外食族群健康飲食守則
- P.19 叮嚀小語



前言

鹽是日常飲食中最常見的含鈉量調味品之一，其在日常飲食扮演了很重要的角色，不論是烹調或食物加工（例如：醃製等），都少不了鹽。不過，攝入太多的鹽，卻會影響健康，許多研究報告顯示，高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風，甚至是胃癌，都和鹽吃得太多有關或可能有關。

衛生署建議成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克（即食鹽6公克），然而，依據1993-1996年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，台灣男、女性每日鈉攝取量分別為3821毫克及3569毫克，高於國人鈉攝取之建議量。

為鼓勵國人減少飲食鹽（鈉）量之攝取，衛生署國民健康局與食品衛生處自97年開始啟動國人減鹽行動。邀請您一起來學習日常飲食的減鹽知識與技巧，希望透過本手冊能協助您將減鹽技巧落實於日常生活中。現在讓我們一起來修練減鹽秘笈吧！

減鹽達人-低鈉

哈囉大家好！
我是健康美食達人Dina。
很高興能成為全民減鹽運動的代言人，並跟大家分享一個健康飲食的秘訣：
每日食鹽不超過6公克
（鈉不超過2400毫克）。
而零落實這個秘訣，我發現一個健康烹飪小技巧：
多運用點天然食材的美味，少加點鹽分，菜餚自然美味又健康囉！
接下來就讓我來為大家說明鹽的相關知識與減鹽的小技巧吧！



姓名：Dina（低鈉）

生日：4月7日（世界健康日）

個性：熱心助人、勇於嘗試新事物、樂於與大家分享新的好觀念、有點固執（為了烹飪出健康美食而有所堅持）

興趣：鑽研烹飪（追求健康，嘗試顛覆傳統調味法）

喜愛的事物：自然的食材與美食

擅長絕活：用天然食材替代調味料來烹調一桌健康好菜。



鹽之有物

我們都知道鹽在生活中佔有舉足輕重的地位，但是我們瞭解鹽的成分構造嗎？

鹽的小小世界

鹽的主要成分是氯化鈉，裡面除了氯與鈉之外，還有佔有少部分鉀離子，這些電解質都是維持人體細胞正常生理功能所必需，其主要作用是維持細胞體液內外滲透壓的平衡，其中鈉離子與人體內水分的滯留有相當的關聯。由此可見，鹽對於人體生理運作的重要性

鹽的食品功用-1.醃製

在醃漬食物前，若鹽的濃度不斷增加，醃漬物內的水分便會減少，這樣的環境使微生物難以生長、繁殖，於是便可使食物達到防腐、長時間保存的目的。



鹽的食品功用-2.食品加工

對於麵糰類的加工食品，可說是最好的改良劑。例如製作麵線的過程中，加入鹽，可以增加麵筋韌性與彈性，更賦予麵條鹹味，防止發黴等功用。



為什麼近幾年來，許多健康達人要推崇少鹽、口味清淡的健康飲食呢？現在讓我們一起來探究吧。



鹽，是我們人體中鈉的來源之一，除了在三餐料理調味及加工食品會使用鹽之外，平常所飲食的新鮮食材裡面也都含有少量鈉，因此，在飲食的同時已部分提供了人體所需的鈉。

然而，現代人生活品質提升，講究飲食的精緻化，重視食物的色香味與口感，常常在烹調時同時運用多種調味料，如：醬油、沙茶醬、蕃茄醬等，或為追求便利使用加工過的食材或食品，以增添食物的美味、色澤，卻因此使人不知不覺中攝取過多的鹽（鈉），間接引發後續健康問題，讓健康亮起紅燈。

鹽多必失的大觀念

太多的鹽（鈉）對身體健康的影響

現代人過於喜愛重口味，導致吃入過量的鹽，而使體內的鈉離子過多，因此在體內吸附大量的水份，導致血管內體液的增加，進而造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓的升高、心臟負荷的加重以及腎臟水份排泄的困難，同時，體內鈉太多也會造成鉀的流失而引起鉀的不足，當體內的鉀不夠時，容易產生四肢無力、食慾不振、嘔吐、全身倦怠，甚至還會造成心律不整等的心臟疾病。因此，有高血壓、心臟病或腎臟功能較差的人，鹽（鈉）的攝取量應該要妥善控制。



太多鹽（鈉）會造成血壓升高、加重心臟負擔



每日食鹽不超過6公克

衛生署建議，成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克（即食鹽6公克），而一個人每日鈉的總攝取量 = 天然食物中鈉含量 + 加工食品與人工調味品中的鈉含量。大部分家庭主婦以為只要做菜時，少放點鹽，平常少吃鹽，就夠了，其實不然，因為做菜用的其他調味品中也可能含有不少看不見的鹽或鈉，以及食用的加工食品裡亦有鹽或其他含鈉調味品的添加，累積起來一天當中很容易就會吃超過6公克的鹽。

還是用天然蔬果調味最實在，味道鮮美又健康唷。



清淡口味從家開始

選擇食材、食物篇

如何從食材、食物的選擇、調味料的使用以及烹調方法上減少鹽分攝取，是現代人必須學會的保健之道。

一般而言，新鮮食材的含鈉量不高，但如果使用加工過的食材或食品，加工的過程中就有可能已經添加了鹽或其他含鈉調味品。例如麵線、油麵、餅乾等，或是醃製或加工的食品，如：榨菜、筍乾、香腸、肉乾、鹹蛋、肉丸、火鍋餃類，製作過程中都需要添加含鈉量高的鹼、蘇打發粉或鹽，在選擇時，別忘了多考量注意。

選擇包裝食品時，要詳細閱讀包裝上的營養標示，了解該食品的鈉含量。如此一來，就可以幫助自己從選擇食材、食物開始，兼顧享受食物的美味，也能保住該有的健康唷。

請盡量選擇新鮮天然的食材!!



以下是各類食物含鈉量的比較：

食物種類	含鈉量較低食物	含鈉量較高食物
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類、及蛋類	<ul style="list-style-type: none"> 醃製、滷製或燻製的食品，如：火腿、香腸、肉乾、燻雞、鹹蛋、滷味等 罐裝食品，如：肉醬、罐頭鮪魚等 速食品或其他製品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸等
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆乾等	醃製、罐裝、滷製的成品，如：筍豆、豆腐乳等
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉等	<ul style="list-style-type: none"> 甜鹹餅乾、奶酥等 麵線、油麵、速食麵、速食冬粉、速食米粉等

含鈉量較低食物



含鈉量較高食物



食物種類	含鈉量較低食物	含鈉量較高食物
蔬菜類	新鮮蔬菜、不加人工調味品的天然蔬菜汁	<ul style="list-style-type: none"> 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 加鹽的冷凍蔬菜。 各種加鹽的蔬菜汁、蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果、不加人工調味品的天然果汁	<ul style="list-style-type: none"> 乾果類，如：蜜餞等 各種加鹽的果汁、罐裝水果
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油等各種未調味的堅果(花生、瓜子、腰果、杏仁果...)	奶油、瑪琪琳、沙拉醬等各種調味堅果、花生醬
調味品	蔥、蒜、薑、白糖、白醋、五香、八角等	味精、蒜鹽、豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬、烏醋等
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、炸洋芋片等各式休閒食品、運動飲料、碳酸飲料等



清淡口味從家開始

調味料換算篇

食鹽與常用調味品鈉含量的換算

1公克食鹽 = 400毫克的鈉
 1茶匙食鹽 = 6公克食鹽
 = 2400毫克的鈉
 = 2又2/5湯匙醬油
 = 6茶匙味精
 = 6茶匙烏醋
 = 15茶匙蕃茄醬

1茶匙 = 5cc ; 1湯匙 = 15cc



量匙是重要的小幫手唷！！



常用調味品中的鈉含量換算表： 單位：每5公克

0-50毫克	50~100毫克	100~150毫克	>150毫克
蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉	烏醋、蒸肉粉(五香)、芥末醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏(低鹽)、素食烏醋	小蘇打粉、味精、高鮮味精、美極鮮味精、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底醬油、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油露、蠔油、味噌、豆瓣醬、辣椒醬
			
			

市售的食用低鈉醬油及低鈉鹽，須按營養師指示食用，不可過量，而且其含鉀量極高，不適合腎臟病患食用





清淡口味從家開始

烹調技巧篇

在老一代所傳授下來的美味料理，常常是需要在料理時加入大量的調味品，尤其是鹽或各式含鈉調味品，但是，在新一代的健康飲食觀念中，烹調料理可以多多利用天然食材的風味取代調味品的添加，如此也不會減少食物的美味，又可以巧妙的減少鹽（鈉）的攝取。在烹調上幾個取代方法可以參考唷：



減鹽烹調技巧

利用天然食材替代鹽（鈉）的使用

- 在烹調時可使用醋或蘋果、鳳梨、蕃茄等天然水果來增加料理的酸味。
- 可以使用味道強烈的天然食材，如香菜、海帶、洋蔥、或是香草等，來帶出食物的原味。
- 可使用人參、當歸、枸杞等中藥材及胡椒、八角等香辛料，來取代鹽（鈉）的添加。

利用天然佐料增添料理的風味

- 使用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等天然佐料，來變換食物風味。

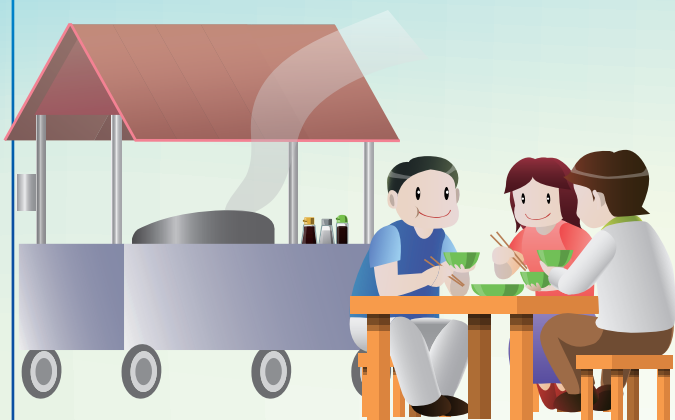
利用烹調技巧降低鹽（鈉）的用量

- 運用烤、蒸、燉等烹調方式，來保持食物的天然鮮味，以減少鹽及味精的用量。



外食族群健康飲食守則

以現在的生活型態，大多數人不可避免在外進餐，而「重油重鹹才有味」也常成為商家和消費者的普遍認知。事實上，身為廣大外食族之一員，以下是確保在外吃得方便又健康不可不知的健康守則唷!!



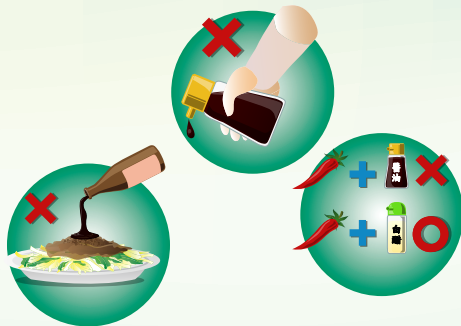
在外飲食，也是要注意鹽（鈉）的攝取量唷



餐館飲食應注意：

（可以參考清淡口味從家開始一烹調技巧篇）

- 要求店家烹調食物，因應個人口味，減少鹽（鈉）的使用。如：燙青菜少放肉燥或是醬油膏、或烹調不加味精…等。
- 外食餐館點菜時，可以少選醃、燻、醬、滷、漬等方式烹調的菜餚，來減少鹽（鈉）攝取量。餐桌上的鹽瓶、醬油罐少碰，儘量減少額外再添加任何調味醬料，如此一來除了可保持食物的新鮮原味外，亦可避免食用過多鹽（鈉）。
- 以「生辣椒加白醋」取代「辣椒醬」「辣椒醬油」：減少鹽分攝取，又可兼顧美味。
- 喝湯要注意：許多人都愛喝湯，但口味過鹹或是過於鮮甜的湯，可能會讓人不知不覺喝到許多鹽、味精或是其他含鈉的鮮味調味料。



外食族群健康飲食守則

速食飲食應注意：

(可以參考清淡口味從家開始—選擇食物篇)

- 酌量使用速食麵調味包：依照個人口味需求，儘量從3分之1的調味包開始酌量減少使用。
- 洋芋片、玉米脆片、鹹酥捲餅、爆米花和堅果類等點心，常常添加了大量的鹽（鈉），應謹慎食用。
- 加工蔬果汁大多摻有鹽（鈉）調味，建議儘量選擇天然不添加人工調味的蔬果汁。



在外購物應注意：

- 應詳讀包裝食品上的營養標示，注意其中的鈉含量多寡。
- 食品製作如果使用蘇打、味精、發粉等，也會增加成品的鈉含量。

營養標示	
每100公克	
熱量	555.67大卡
蛋白質	12.31公克
脂肪	43.9公克
飽和脂肪	6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	36.16公克
鈉	8.41毫克

叮嚀小語

- 多吃新鮮食物，少吃加工食品
- 儘量減少挑選鹽（鈉）含量較高的食材、食品
- 購買包裝食品前閱讀營養標示的鈉含量
- 烹煮食物時運用食材的天然風味減少鹽（鈉）、及調味料的添加
- 用餐時收掉餐桌上調味的瓶瓶罐罐

減少飲食中的鹽（鈉），可能剛開始時，或許嚐起來較淡而無味，不太習慣，但是漸漸的，我們的味蕾會更懂得欣賞食材的天然風味，因為口味是後天學習養成的。就像我們訓練自己的味蕾去接受越來越鹹的口味一樣，我們也可以嘗試少鹽的食物。當食物減少放鹽，久而久之我們對鹽的偏好度也會隨之減少，更能享受食物的原味，自然就可以擺脫『吃重鹹』的不良習慣了！





減鹽小筆記

減鹽小筆記

Two columns of horizontal blue lines for writing notes.





 減鹽小筆記





減鹽小筆記 





減鹽小筆記



減鹽小筆記



減鹽小筆記



減鹽小筆記



減鹽小筆記

