

# 健康飲食 推動社區減鹽策略



操作說明

全文PDF下載



## 健康飲食

### 推動社區減鹽策略

#### 鹽的常見功能

- 防止食物腐壞與延長保存。
- 增加麵筋的韌性與彈性，也具有**防黴**的效果。
- 鹽所含的**氯化鈉**與少部分**鉀離子**，都是維持人體細胞正常生理功能所需的元素。
- 鹽分的攝取量會影響人體血液中的鈉離子濃度。



#### 「鹽」之有誤

- 高鹽分攝取量→心血管疾病。
- 世界衛生組織（WHO）訂定：2025年**減少全球30%**的鹽分攝取。
- 低鈉鹽是將食鹽中的**氯化鈉**→**氯化鉀**取代，進而減少鈉含量。若有腎臟病或血中鉀值較高者，應先諮詢醫師或營養師，評估是否適合食用低鈉鹽。



#### 高鹽食品注意事項

- 看得懂營養標示，才能辨識高鹽食品以及計算鈉含量。
- 根據衛福部每日營養素攝取量之基準值，每2000大卡鈉基準值為2000毫克。
- 根據含鈉量的標準，**5%以下為低鹽食品**，**20%以上則為高鹽食品**。
- 有**高血壓、心臟衰竭、腎臟疾病者**，應限制每日飲食中鈉的攝取，尤其是加工產品例如各類的罐頭。
- 標榜**低鹽、無鹽**的調味品，每100公克的食物含鈉量有500毫克以上時，即為高鈉食品。

每100公克食物含鈉  
500毫克，即高鈉

品名：XXX蘇打餅乾

成份：XX、油、鹽、胡椒粉、調味劑

內容量：X公克

原產地：XX

保存期限：X個月

有效期限：西元日/月/年(如包裝上所示)

製造商：XXXXXXX製造商

地址：XF-X, NO. XX, XXX Rd.,

XXXX Dist, XXX City 000, XXX

電話：(00)1234-5678

台灣總代理：XXXXX有限公司

地址：XX市XX區XX街XX號X樓

電話：00-12345678

網址：www.abcd.com.tw

#### 營養標示

每一份量	18公克
本包裝含	2份

每份

熱量	70大卡
蛋白質	3.5公克
脂肪	5公克
飽和脂肪	1公克
反式脂肪	0公克
膽固醇	0毫克
碳水化合物	3.5公克
糖	0公克
膳食纖維	2公克

鈉	100毫克
---	-------



## 健康飲食

### 推動社區減鹽策略

#### 鹽含量的計算

- 每人每日攝取的鹽分不超過6公克，也就是低於2400毫克的鈉。
- 換算鹽含量的標準：
  - 1茶匙的鹽
  - =7又1/5茶匙的醬油
  - =6茶匙的味精或烏醋
  - =15茶匙的番茄醬



#### WHO實證減鹽策略

- 制定法規及政策，規範食品業者減低食物及飲料中的鹽分。
- 與食品製造業者協議，提供健康低鹽分且負擔得起的產品。
- 於公眾場所宣導，並且提供健康飲食（低鹽分）環境。
- 確保包裝食品營養標示清楚，使民眾易於瞭解含鈉量。
- 落實WHO出版的兒童食品與非酒精飲料行銷建議。



4

#### WHO制訂的減鹽策略

##### 建立餐廳減鹽模式

- 不主動提供含鹽份的調味料。
- 提供5套以上減鹽餐食。
- 張貼減鹽海報公告於網站。
- 廚師參與減鹽教育訓練2小時。
- 協助餐飲業調整餐食含鈉量。
- 改良點餐設計。



##### 輔導學校進行減鹽

- 購買加工食品時詳讀食品標示以檢視鈉含量。
- 購買現成食物時選擇少鹽的食物。
- 移除餐桌上的鹽罐及瓶裝調味料。
- 控制全日烹調用鹽量於1/5茶匙內。
- 限制食用高鹽分的食物。
- 避免食用加工及醃製食品，以天然食材訓練兒童的味覺。



高鹽分食物



5



## 健康飲食

### 推動社區減鹽策略

#### 強化社區民衆減鹽技能

- 增加減鹽知識。
- 增強食物減鈉信念。
- 培養閱讀營養標示能力。



#### 減鹽烹調

- 使用醋或檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等**水果的特殊酸味增加風味**。
- 使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等**味道強烈的蔬菜增添食物美味**。
- 採用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味。
- 「中藥材」與「香辛料」都是天然食材。
- 使用酒、糯米醋、蒜、薑、胡椒、八角及花椒等低鹽佐料，增添料理風味。



6

#### 社區減鹽案例分享

##### 臺安醫院推動減鹽

- 1 創造支持性的環境
  - 輔導社區內餐飲店提供減鹽餐點。
- 2 強化社區行動
  - 製作減鹽餐廳地圖。
  - 製作創意宣導品，像是減鹽磁鐵，供民衆能夠貼在冰箱或廚房等與烹調環境相關的地方。
  - 搭配活動，設計減鹽宣導單張。
- 3 發展個人技巧
  - 安排減鹽衛教講座。
  - 講座當天發放前後測問卷，瞭解民衆的狀況，並鼓勵民衆能夠影響周遭親朋好友。
- 4 規劃減鹽競賽，促使民衆發展減鹽飲食，將此觀念落實在日常生活中。



7



## 健康飲食

### 推動社區減鹽策略

#### 和平衛生所推動減鹽

##### 1 創造支持性的環境

- 結合社區內組織放置衛教宣導單張。
- 辦理減鹽座談會。
- 訂購減鹽餐點便當。



##### 2 強化社區行動

- 結合社區餐飲業者推動『減鹽少壓』飲食。
- 結合社區各部落血壓站，推廣減鹽降血壓概念。

##### 3 發展個人技巧

- 融合在地文化特色，推出『Tayan傳統減鹽美食』。

##### 4 提供『減鹽海報』於各社區餐廳以利民眾選擇低鹽需求。



#### 場域推動減鹽策略的原則



#### 減鹽意識

- 定期舉辦減鹽健康講座。
- 宣導的對象：餐廳廚師、場域的經營管理者、工作同仁等。
- 宣導的內容與目標：
  - 減鹽對健康的重要。
  - 低鹽與高鹽對身體可能造成的影響。
  - 高鹽分食品的來源。
  - 如何烹調有風味又健康的餐食。



#### 關鍵的參與者

- 要得到**場域單位主管**的認同，方有影響該場域的捷徑。
- 需要有**營養師**的專業灌注，方能提供正確的知識和作法。
- 還需要**餐廳經營者**的支持，才能實踐減鹽餐廳的理想。





## 健康飲食

### 推動社區減鹽策略

#### 特定族群的減鹽策略

##### 高齡者

- 味覺較遲鈍，口味偏重，應該**推崇少鹽、清淡飲食**。
- 少使用加工或醃製品，應該以**攝食天然新鮮的食物**為原則。
- 可使用香料調理食物，或使用減鹽調味品。
- 認識高鹽分食物、食品或罐頭，盡量避免食用。



##### 兒童

- 飲食需要媽媽管制，在烹調時可藉由香料調理食物，減少用鹽量，或使用減鹽調味品。
- 少購買加工品、包裝食品或罐頭食品，例如貢丸、薯餅、漢堡、洋芋片、鹹酥雞、泡麵、麵包等高鹽分的食物。
- 減少加工醃製品、速食、零食及飲料的攝取。
- 讓孩子**多喝白開水**，取代飲料與果汁。



- 要求店家減少鈉的使用，例如燙青菜少放肉燥或醬油膏，不加味精。
- 點餐時，可以**少選醃、燻、醬、滷**等方式的菜餚。
- 餐桌上的鹽瓶、醬油罐少碰，以生辣椒加白醋取代辣味醬。
- 喝湯時注意湯口味是否過鹹或過甜。
- 吃泡麵盡量從1/3的調味包開始酌量減少使用。
- 洋芋片、爆米花等點心，含有大量的鈉，應謹慎食用。
- 在購買食品時則應該**詳閱**營養標示中的**鈉含量**。
- 加工蔬果汁大多含有鈉，建議選擇天然不加人工調味的蔬果汁。



