

鈉含量用語	含 義
「無」、「不含」、「零」	固體(半固體)：每100公克<5毫克鈉 液 體：100毫升<5毫克的鈉
「低」、「少」、「薄」或「略含」	固體(半固體)：每100公克≤120毫克鈉 液 體：100毫升≤120毫克的鈉
「較…低」或「較…少」	需標名被比較的同類參考食品之品名及其減低脂肪量或其減低之比例數

食物類別	可 食	忌 食
乳品類	鮮奶、奶粉、優格	乳酪、起司
魚、蛋、肉類	新鮮的魚、蛋、家禽及肉類	1. 加鹽或煙燻食品：中西式火腿、香腸、臘肉、肉鬆、肉乾、魚乾、鹹蛋、皮蛋等。 2. 罐頭食品：肉醬、鰻魚、鮭魚。 3. 速食及其他半成品：炸雞、各種肉丸、魚丸。
豆類	新鮮豆類及其製品：豆腐、豆漿、豆花、豆乾	醃製、滷製的成品：味噌、豆腐乳、加味豆干及加工素料：如：素火腿、素肉等。
全穀雜糧類	米飯、冬粉、米粉、麵	速食麵(泡麵)、麵線、油麵、玉米醬、玉米粒罐頭、甜鹹餅乾等。
蔬菜類	新鮮蔬菜	1. 醃製蔬菜：榨菜、酸菜、泡菜、雪裡紅、梅干菜、筍乾等。 2. 加鹽的冷凍蔬菜如：豌豆莢、青豆仁。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果	1. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。 2. 乾果類如：脫水水果、蜜餞等。
油脂與堅果種子類	植物油如：大豆油、玉米油等、無調味堅果	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
其它		鮮雞精、海苔醬、炸洋芋片、運動飲料、爆米花、味精、蠔油、辣醬油、沙茶醬等。

參考資料：
衛生福利部國民健康署(2020年11月)。減鹽秘笈手冊。

制定日期：2000年
修訂日期：2024年7月(第七版)
編碼：7640-單張-中文-007-07

請寫下您的問題：

限鈉飲食



按住開關約2秒。

待燈號全亮→依序熄滅。

金屬探頭放入湯品中，靜置約10秒。

再按住開關約5秒，亮燈顯示鹽度。

減鹽小技巧：使用鹹度計，將鹹度計探針插入食物湯汁中，亮燈號顯示鹹度(例：亮在藍燈0.5%處，表示如果喝200mL等於吃入1克的鹽)。

彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

減鹽的好處

鹽分攝取過多會導致高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風等的風險，所以適當減少鹽分攝取可能降低發生風險。衛福部建議，成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克（約食鹽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。

適當的鹽(鈉)攝取量，調味料需適量攝取

如下建議：調味料換算。

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 = 2400毫克的鈉
(6公克食鹽) = 2又2/5湯匙醬油
= 6茶匙味精
= 6茶匙烏醋
= 15茶匙番茄醬



1茶匙= 5c.c.
1湯匙=15c.c.

減少鹽(鈉)攝取的替代技巧

一、利用天然食材的風味減少鹽(鈉)的使用

1. 可以使用味道強烈的天然食材，如香菜、海帶、洋蔥或是香菇等利用食物的鮮味增加食物的風味。
2. 烹調時可使用蘋果、鳳梨、蕃茄、檸檬等天然水果來增加料理的酸甜的口感。
3. 使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗、枸杞等中藥材及胡椒、八角等香辛調味料，適度減少鹽(鈉)的添加。

A	B	調味料
2	1	茶匙

二、可利用天然佐料增添料理風味

使用酒、蔥、薑、蒜、胡椒、辣椒、花椒等天然佐料，來變換食物風味。

三、利用烹調技巧降低鹽分(鈉)的攝取

1. 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。
2. 可利用白醋、糖調味。

四、減少外食鹽份(鈉)的攝取

1. 避免加工食品或醃漬食物及罐頭與調味醬的食用，如：香腸、貢丸、梅子、醬瓜、豆腐乳、豆瓣醬、沙茶醬等。
2. 可要求餐廳製備過程減少含鹽或味精之調味料。
3. 避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等等烹調方式製備之料理。
4. 準備開水涮洗過鹹的菜餚或調味料。
5. 減少使用沾醬、拌肉湯、菜湯及喝湯等習慣。

五、小叮嚀

1. 購買包裝食品時，請注意營養標示中鈉含量。可多選購市售食品外包裝標示營養宣稱『無、不含、零或低、少、薄鹽(鈉)』之食品，宣稱鈉含量如下表所示，並請適量攝取。
2. 低鈉鹽、薄鹽醬油，其鉀含量高，故不適合高血鉀、腎臟病及心臟病患者使用，若需食用請依營養師指示使用。

自我評量(選擇題)

- () 1. 一公克的鹽巴含多少毫克的鈉?
(A) 300 (B) 400 (C) 500 (D) 600
- () 2. 下列何種烹調方式可以減少鈉的攝取?
(A) 薑蒜炒 (B) 加豆瓣醬 (C) 醃漬 (D) 拌肉湯