

烹調限鈉小提示



酸味的利用

在烹調時使用白醋、檸檬、蘋果、鳳梨、番茄等，可增加風味（但不可使用番茄醬）。

糖醋的利用

烹調時使用糖醋來調味，可增加食物甜酸的風味。

油脂的利用

使用植物油來炸或炒然後再加上檸檬片，可添食物風味。

甘美味的利用

使用香菇、香菜、海帶來增加食物的美味。

鮮味的利用

用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的鮮味，以減少鹽及味精的用量。

焦味的利用

可使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽而產生淡而無味的感覺。

低鹽佐料的使用

多使用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。

低鹽調味品的利用

可使用含鈉量較低的低鈉醬油或低鈉鹽來代替調味，但須按照營養師指導來使用。

營養科服務項目

營養諮詢：

1. 一般飲食保健諮詢
2. 生命期營養指導
(孕哺乳期、嬰幼兒期、學童期、青春期、老年期)

● 住院及門診患者之營養諮詢及衛教
(如糖尿病、腎臟病、腫瘤、高血壓等)

● 減重與增重

● 社區營養知識宣導



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

限鈉飲食



定義

正常飲食每天含鈉量約3~6公克，而限鈉飲食乃飲食中鈉的含量較正常含量低，依病情不同，可分為：

限鈉飲食的等級

等級	病情	含鈉量(毫克/天)	含鹽克數
不額外加鹽	輕度高血壓；輕度水腫	4000	10
微限量	高血壓；肝硬化合併水腫	2000	5
適度限鈉	鬱血性心臟衰竭	1000	2.5
嚴格限鈉	鬱血性心臟衰竭	500	1.25

出自：Applied Nutrition Therapy P.639

鈉是什麼？

鈉是礦物質的一種，是人體調解生理機能不可或缺的元素。攝取過多時，易罹患高血壓，攝取太多或缺乏時，會有疲勞虛弱倦怠的現象。

鈉可以從自然食物、加工食品調味料或某種藥物中獲得，而其最重要的來源是食鹽，食鹽中約有40%的鈉，即一公克食鹽中含有400毫克鈉。

目的：

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少鈉離子過多而造成體內水分的積留。

適用症狀：

1. 水腫
2. 高血壓
3. 腹水
4. 肝硬化
5. 心臟衰竭
6. 腎臟衰竭
7. 妊娠毒血症
8. 長期使用腎上腺皮質賀爾蒙和類固醇等藥物者

調味中鈉含量如何換算呢？

1茶匙食鹽(約含2000mg鈉)
= 2湯匙醬油 = 5茶匙味精 = 5茶匙烏醋
= 12.5茶匙(4湯匙) 番茄醬

一般原則

1. 選擇新鮮的食物，並自行製作。
2. 含鈉量較高的調味品，如鹽、醬油、味精等必需按營養師的指示使用。
3. 一些含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品，如麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必需忌食。
4. 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必需忌食。
5. 含鈉量高的蔬菜，如紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、蠶豆等，不宜大量食用。
6. 烹調時可多加採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
7. 食用市售的低鈉醬油及低鈉鹽時，須按營養師的指示食用。且其含鉀量甚高，不適於腎臟病患者使用。
8. 餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味，所以應盡量避免在外用餐，或可用溫水浸泡，將多餘的鹽洗掉。而外食，則忌食湯汁、醃製食品。

避免食用的食品

類別	食物
奶類	奶酪、乳酪(起司)
蛋豆 魚肉類	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等 2. 罐製食品，如肉醬、沙丁魚、鮪魚等 3. 速食品，如炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等



類別	食物
五穀 根莖類	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等
蔬菜類	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：碗豆莢、青豆仁等 3. 各種加鹽加工的蔬菜汁及蔬菜罐頭
水果類	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果 2. 各種加鹽的罐頭水果及加工果汁
其他	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、番茄醬等 2. 雞精、牛肉精 3. 炸洋芋片、爆米花、米果 4. 運動飲料

可食用的食品

類別	食物
奶類	各種奶類或製品，最好使用低脂奶類，每日限飲兩杯
蛋豆 魚肉類	1. 新鮮肉、魚及蛋類 2. 新鮮豆腐及其製造品
五穀 根莖類	自製米、麵食
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等
蔬菜類	1. 新鮮蔬菜(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用) 2. 自製蔬菜汁，無需再加鹽調味
水果類	1. 新鮮水果 2. 自製果汁
其他	1. 白糖、白醋、五香料等 2. 辣椒、胡椒等刺激品宜少用 3. 茶

