

護心低鈉外食選擇

依據國人飲食習慣，與1993~1996營養調查結果顯示，台灣男、女性每日鈉攝取量分別為3281及3569毫克，遠超過心衰竭低鈉飲食之建議一天需限鹽1200至2000毫克，因此需謹慎選擇飲食，加強認知，增進低鈉飲食技巧。

| 外食種類 | 低鈉 | 高鈉（避免食用） | 認知與飲食技巧 |
|-------|---------------------------------|--|--|
| 五穀米飯類 | 白飯、五穀飯 煮玉米、烤地瓜 | 炒飯、燴飯、滷肉飯 粽子、醬烤玉米 | 1碗炒飯（200克）含鹽2至3公克 *避免加鹽與醬油烹煮的飯類 *吃飯不額外淋滷肉汁 *燴飯醬汁不全拌入飯 |
| 麵食 | 低鹽湯底煮的湯麵且少喝湯 養生饅頭 低鈉吐司麵包 | 炒麵、涼麵、麵線羹 肉羹麵、義大利麵 日式拉麵、紅燒牛肉麵 榨菜肉絲麵 水餃、鍋貼、肉包 泡麵 鹹麵包、法國麵包 吐司 | 湯麵的湯，含鹽0.5至1公克/100毫升，一碗麵約200至500毫升的湯，等於有1至5公克鹽 泡麵一份約5公克鹽 麵包或吐司兩片約1至2公克鹽 *選擇”湯麵或泡麵”時不喝湯 *吃炒麵前，建議熱水涮洗 *水煮水餃，不沾醬油，可沾薑醋汁 *注意鈉量食品標示 |
| 主菜肉魚類 | 薑汁魚湯 清蒸魚 紅棗燉雞 仙草雞（不喝湯） | 紅燒肉、三杯雞 豆瓣燒魚、鹽酥雞 廣式燒臘肉、蔥燒鯽魚 火腿片、鹽烤魚 生魚片（沾醬油） 白斬雞（沾醬油） 火鍋肉（沾沙茶醬料） 烤鴨（沾甜麵醬） | 乾燒的主菜一般鹽分，一人份的量含1至2公克鹽 *選擇清蒸、煮湯、運用香草類、蔬果及紅棗等湯底之菜色 *少沾胡椒鹽、醬油等調味料 |

| 外食種類 | 低鈉 | 高鈉（避免食用） | 認知與飲食技巧 |
|-------|-------------------|--|--|
| 半葷素類 | 糖醋涼拌 水果入菜 | 醬爆雞丁 黑胡椒西芹炒牛柳 客家小炒 蝦仁炒蛋 麻婆豆腐 蟹黃粉絲煲等 | 半葷素拌炒菜色，一般一人份含鹽約0.5至1公克，如肉絲先經醬料醃或炒時在加醬汁，鹽份都較高，做成勾芡會吃進更多鹽分 *半葷素類如醬料過多過鹹，應少吃，或以熱水涮洗再吃 |
| 蔬菜 | 煮湯的青菜 少鹽炒的青菜 | 各式醃製醬菜 鹹蛋苦瓜 紅燒冬瓜 乾扁四季豆 | 一般炒青菜一人份含鹽0.5至1公克 *青菜雖是多吃保健康，但是如加鹽炒過，多吃則會多進鹽。只有無鹽青菜可多吃 |
| 湯品 | 特製無鹽蔬果肉 柴魚等的高湯 | 西式洋蔥濃湯 味噌湯、蟹肉海鮮羹 佛跳牆、煲湯鍋 加工火鍋料 | 除甜湯外，所有湯品皆含鹽，喝愈多鹽攝取愈多 湯品中的加工魚漿類加工食品含高量鈉 *心衰竭心友同時需要限鹽及限水，因此，避免湯品為最佳策略 |
| 小菜、點心 | 甜點 | 醃製醬瓜類、鹽炒花生 滷豆干海帶、蒜醬蜆 皮蛋豆腐、芝麻小魚干 梅汁番茄、蜜餞類 | 小菜一般口味重，鹽分高，一般酸甜辣而忽略鹽分含量，因此小菜、鹹點心，少吃為宜 |
| 飲料 | 白開水、果汁 | 番茄汁、運動飲料 | 注意食品標示 |
| 速食、小吃 | 甜品 | 比薩、漢堡、 熱狗潛艇堡、肉圓 甜不辣、蚵仔煎 蔥油餅、蛋餅、蘿蔔糕 | 少量且少吃為宜，尤其少加醬料，如番茄醬、醬油膏等 |

烹調限鈉 小提示

選擇新鮮的食物並自行製備

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代替調味，但須按照營養師指導使用。

從圖表上學習閱讀食品成分標示圖

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！

依據2008年英國食品標準局(FSA)定義每100克食品含鈉600毫克以上屬於「高鹽」食物請見食品外包裝上的「營養標示」，應禁止食用高鹽食物，而每100克食品含鈉100毫克以下的屬低鹽食物。

