

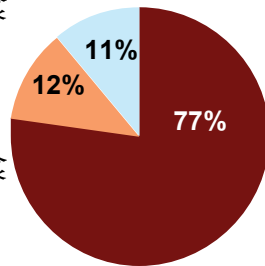
## 少吃鈉(鹽) Limiting Sodium (Salt)

鈉是一種礦物質，可在食物、食鹽及海鹽裏找到。身體需要一些鈉，但太多就會使血壓上升。這會增加有心臟病、心臟衰竭、中風及腎結石的風險。太多鈉也可能弱化骨骼。

要改善健康，限定每天最多吃 2000 毫克(mg) 鈉。

在一般的加拿大人飲食裏，鈉從何而來？

- 現成加工食品及餐廳膳食 (77%)
- 天然存在於食物裏(12%)
- 在烹調時及上桌後加入食物裏(11%)



如何避免吃鈉(鹽)？

大多數時候都吃新鮮食物，以及準備家常低鈉膳食。

冷藏食物(例如蔬菜和水果)如果沒有添加鹽或鈉添加劑，是可以接受的。

您知道嗎？

一茶匙鹽含 2300 毫克鈉！



把鹽瓶從餐桌拿走。

- 不要將鹽、風味鹽或含大量鹽的調味料加入食物裏。
- 用香草、香料、檸檬汁、乾芥末及蒜頭來為食物調味。嘗試使用其中一種不含鹽的調味粉，例如 Mrs. Dash®。

遠離：

- 加工食品
- 熟肉
- 醃製食品
- 含鹽小吃，例如薯片、椒鹽捲餅、蘸醬及鹹脆堅果

少吃罐頭食品。

- 選擇標明 ‘low sodium’ (低鈉)的食品。標明 ‘lower than’ (低於)、‘less than’ (少過)或 ‘reduced in salt or sodium’ (減少了鹽或鈉)的食品仍有可能會含大量鈉(包括湯和肉類)。

少點外出吃飯。

- 餐廳膳食及快餐食品所含的鹽，總是比家常低鈉膳食要高。
- 要求餐廳向您提供有關低鈉選擇的資料。
- 想知多點，請登入 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，搜尋 ‘Low Sodium’ 題目。也可參閱菲沙衛生局的資料單張：‘對心臟健康有益的餐廳飲食’。

## 少吃鈉(鹽)一續 Limiting Sodium (Salt) - continued

### 我可以用鹽代替品嗎？

有些鹽代替品用鉀取代鈉。在使用鹽代替品前，要請教醫生、藥劑師或營養師。有些人也需要限制飲食的含鉀量。

### 將鈉攝取量保持在每天少過 2000 毫克。

隨著您逐漸減少吃鹽，您的味蕾會適應！

### 我怎知道食物含多少鈉？

以下是一些在閱讀營養標籤時有幫助的提示：

- 留意每份重量—所列的鈉含量是**每份的**，並非整包的。
- 記錄總共吃了多少鈉。**記住：限定來自所有來源的鈉**攝取量每天最多 2000 毫克。
- 根據法律，標明 ‘low sodium’ 的食品每份的含鈉量一定不可以超過 140 毫克。

### 註

其他含大量鈉的材料包括：小蘇打、鹵水、味精 (MSG)、豉油、魚露和蠔油、蒜鹽、芹菜鹽、海鹽、猶太鹽，或任何在其名稱裏有 ‘salt’ 或 ‘sodium’ 等字樣的材料。

Nutrition Facts	
Per ½ cup (50 g)	% Daily Value*
<b>Calories 140</b>	
Fats 0.5 g	1%
Saturated 0.2 g	1%
+ Trans 0 g	
Carbohydrate 28 g	
Fibre 5 g	18%
Sugars 9 g	9%
Protein 7 g	
Cholesterol 0 mg	
<b>Sodium 390 mg</b>	16%
Potassium 450 mg	10%
Calcium 104	8%
Iron 3 mg	15%
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	

### 看看食物經加工後鈉含量有什麼變化

未經加工處理	經過加工
青瓜 7 片 = 2 毫克	蒔蘿泡菜 1 份中等大小的 = 569 毫克
雞胸 3 安士 = 74 毫克	雞批 1 份冷藏的 = 889 毫克
番茄 1 小個 = 14 毫克	番茄湯 1 杯 = 960 毫克
豬柳 3 安士 = 58 毫克	火腿 3 安士 = 1095 毫克

改寫自 'Limiting Sodium (Salt) When You Have Heart Failure'，獲卑詩省心臟衰竭網絡 (bcheartfailure.ca) 允許

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。