

钠与您的饮食

Sodium and Your Diet

Simplified Chinese

钠广泛存在于各种食物中。盐即是由钠制成的。我们每天只需摄入少量的钠即可。但大多数加拿大人摄入的钠或盐超过了身体所需摄入量的两倍。

饮食中的钠含量过高会使您口渴，并会使水分滞留于身体内。过多的水分会导致水肿，使心脏负荷加重。如果您的肾功能不良，这些水分就会进入肺部。这将导致您呼吸困难。减少钠摄入量有助于防止出现这些问题。

减少钠摄入量还有助于降低血压。控制好血压对肾脏健康很重要。降低血压有助于降低患上心脏病、心衰、中风和肾病的风险。

钠来自何处？

(Where does sodium come from?)

我们摄入的大多数钠和盐来自加工、包装食品和餐馆菜肴。此外，钠还来自烹调和进餐时添加的盐。

每天应摄入不到 **2300 毫克 (mg)** 的钠。其中包括食物中的钠含量以及烹调和进餐时添加的盐量。每茶匙盐约含 2300 毫克钠。

低盐饮食习惯的养成并非朝夕之功。首次减少饮食中的盐量和咸味浓的食物时，食物可能尝起来淡而无味。随着时间的推移，您的味蕾会逐渐习惯少盐食物。您会感觉某些食物，特别是加工食品和餐馆菜肴，尝起来太咸了。

降低钠摄入量的技巧

(Tips to lower your sodium intake)

- 经常选用新鲜、未加工的家庭自制食物。
- 少食用加工、包装食品或餐馆菜肴。
- 不要在进餐时在食物中加盐。在烹调时减少用盐量。要为食物调味，请使用柠檬汁、醋、香草、香料、大蒜、洋葱或无盐调料，如 Mrs. Dash®。
- 限制番茄酱、芥末、酱油、肉卤和色拉味调料等富含钠的调味品用量。
- 限制泡制食物、橄榄、调味汁、甜酸酱和蘸料用量。
- 阅读食物标签，购买每份食物钠含量较少的品牌。

注意：肾病患者不能使用盐替代品，因为其中含有钾。这些替代品包括 No Salt® 和 Half Salt®。

阅读食品标签

(Reading food labels)

阅读食品标签更易于减少钠用量。食品标签上有三个位置会显示钠的有关信息：

成分列表

(The ingredient list)

- 钠在成分列表中也称为“盐”、“钠”或“苏打”。
- 各成分按从多到少的顺序列出。选用钠含量靠近表尾的食品。
- 名称中含有“钠”字的成分(例如谷氨酸一钠或亚硝酸钠)含钠，也应靠近表尾。

营养成分表

(The Nutrition Facts table)

- 选择钠每日摄取比值低于 5% 的食品。
- 钠每日摄取比值高于 15% 的食品钠含量都 很高。
- 寻找每份量钠含量低于 200 mg 的食品。
- 偶尔可以选用每份量钠含量为 600–700 mg 或更低含量的预制或冷冻膳食。

营养成分	
数量	每日摄取比值
卡路里 150	0%
脂肪 0 g	0%
胆固醇 5 mg	
钠 105 mg	4%
碳水化合物 29 g	10%
纤维 0 g	0%
糖 26 g	
蛋白质 6 g	

低钠标签标示

(Low sodium label claims)

标有“无盐”、“不加盐”或“低钠”的食品可能添加了钾。请检查营养成分表中钠和钾的含量。

某些食物中自然存在的钾量可能不会列在标签上(例如, 橙汁)。

蔬菜和水果

(Vegetables and Fruit)

选择:

- 新鲜、冷冻或干燥的蔬菜和水果。
- 不加盐的罐装蔬菜。
- 如需遵循低钾饮食要求, 选择钾含量较低的蔬菜和水果。

限制食用或避免食用:

- 加盐调味的薯条和薯片
- 腌菜、橄榄和泡菜
- 马铃薯混合料
- 番茄汁、蔬菜汁和蔬菜鸡尾酒
- 罐装蔬菜
- 含奶油或番茄酱的冷冻蔬菜

谷类食品

(Grain Products)

选择:

- 家庭自制的¹不加盐的烘焙食物, 例如松饼、薄烤饼或奶蛋饼
- 面包、小面包圈、百吉饼
- 钠每日摄取比值低于 5% 的薄脆饼干和曲奇饼干
- 凉燕麦片和热燕麦片(非速食)
- 米饭、碎小麦、昆诺阿藜、意大利面和蒸粗麦粉

限制食用或避免食用:

- 干燥混合谷类制成的烘焙食物
- 从餐馆或商店购买的烘焙食物
- 速食热燕麦片
- 罐装、速食或混合谷类制成的意大利面、米饭或面条, 例如 Kraft Dinner[®]、Rice-a-Roni[®]、Lipton's Sidekicks[®]

牛奶和替代品

(Milk and Alternatives)

请向营养师咨询您适合的分量。

选择:

- 脱脂牛奶, 含 1% MF(牛奶脂肪)或 2% MF
- 硬干酪, 例如切达干酪、白干酪、大理石干酪、瑞士干酪
- 软干酪, 例如奶油干酪、布里干酪、乳清干酪
- 酸奶或酸乳酒

限制食用或避免食用:

- 加工的干酪片或干酪粉
- 钠含量有些高的干酪: 蓝色干酪、羊奶干酪、帕尔马干酪
- 常用松软干酪
- 速食混合料布丁

肉类和替代品

(Meat and Alternatives)

选择:

- 豆类、豌豆和小扁豆(请向营养师咨询您适合的分量)
- 蛋类
- 新鲜的肉类、鱼类或禽肉
- 无盐坚果和坚果奶油(请向营养师咨询您适合的分量)
- 豆腐
- 罐装金枪鱼或鲑鱼(用流动水冲洗, 去除一些盐分)

限制食用或避免食用:

- 罐装肉类和禽肉
- 盐渍坚果
- 加工处理的肉类, 例如:
 - 熏肉
 - 腊肠
 - 咸牛肉
 - 熟食肉类(鸡肉、火鸡和烤牛肉)
 - 火腿
 - 热狗/香肠
 - 辣味香肠
 - 沙丁鱼
 - 萨拉米香肠
 - 腊肠
 - 熏鳕

香料、调料和调味品

(Spices, seasonings, and condiments)

选择:

- 家庭自制的无盐肉卤、沙司和蘸料
- 未添加盐的香草和香料, 例如:
 - 罗勒
 - 黑胡椒
 - 辣椒
 - 肉桂
 - 小茴香
 - 干芥末
 - 新鲜大蒜或大蒜粉
 - 姜
 - 新鲜洋葱或洋葱粉
 - 红辣椒
 - 香芹
 - 迷迭香
 - 龙蒿
 - 百里香
- 柠檬或酸橙汁、醋
- 不加盐的调料, 例如 Mrs. Dash[®]、Spike[®]或 McCormick[®]
- 塔巴斯科辣沙司

限制食用或避免食用:

- 预制的包装肉卤、沙司和蘸料
- 熏肉脂肪
- 包装肉汤、肉汤块或清炖肉汤
- 调味品, 例如芥末、番茄酱、佐料(每天限制使用 1 Tbsp (15 mL))
- 沙司, 例如牛排沙司、烤肉沙司、腌泡沙司、酱油、烧烤沙司、海鲜沙司、黑豆沙司或鱼露
- 面包用混合料, 例如 Shake n' Bake[®]
- 含盐或钠的香料或调料混合料, 例如调味盐、大蒜盐、洋葱盐、芹菜盐、柠檬胡椒、海盐, 鹰嘴豆玛莎拉, 水果玛莎拉, 肉玛莎拉, 烧烤粉。

其他食品

(Other foods)

选择:

- 非氢化人造奶油(无盐)和植物油。少量使用。
- 家庭自制汤品(您可以控制钠/盐的添加量)
- 钠每日摄取比值低于 5% 的罐装或干缩汤
- 无盐点心, 例如无盐玉米片、脆饼干、玉米粉圆饼片、米粉糕、某些微波爆米花(查看标签)、气爆膨化爆米花

限制食用或避免食用:

- 砂锅料, 如 Hamburger Helper®
- 速食和餐馆菜肴
- 点心零食, 例如含盐薯片、烤干酪辣味玉米片、脆饼干、爆米花, 布吉和薄脆饼干
- 罐装或干缩汤, 例如 Cup-O-Soup®、面条制品混合料
- 冷冻或预制膳食