

# 鈉與您的飲食

## Sodium and Your Diet

Traditional Chinese

鈉廣泛存在於各類食物中。鹽主要是由鈉製成。我們每天只需攝取少量的鈉。大多數加拿大人攝取的鈉或鹽超過我們每日所需量的兩倍。

如果飲食中鈉含量過多會讓您感到口渴，而且會讓身體滯留額外水分。額外水分就會導致水腫，而且會讓心臟負荷增加。如果您的腎功能不良，這些水分就會進入肺臟。這會導致您呼吸困難。減少鈉的攝取量有助於防止這些問題。

減少鈉的攝取量也有助於降低血壓。將血壓控制好對腎臟健康非常重要。降低血壓可幫助降低罹患心臟病、心臟衰竭、中風和腎臟疾病的風險。

### 鈉從何而來？

(Where does sodium come from?)

大部分我們所食用的鈉和鹽都來自經過加工和包裝的食品與餐廳菜餚。鈉也來自於我們在用餐或烹飪時加入的鹽。

每日鈉攝取量應低於 **2300 毫克 (mg)**。這包含食物中的鈉含量和您在用餐或烹飪時加入的鹽。每茶匙的鹽大約包含 2300 毫克的鈉。

低鹽飲食習慣的養成並非一蹴而就。剛開始將飲食中的鹽含量和鹹性食物減量，食物會味同嚼蠟，讓人毫無食慾。但隨著時間的推移，您的味蕾就會逐漸習慣少鹽的食物。某些食物，特別是加工食品和餐廳菜餚，味道都過鹹了。

### 減少鈉攝取量的小秘訣

(Tips to lower your sodium intake)

- 更常選擇新鮮、未加工和自製的食物
- 減少食用加工、包裝食品或餐廳菜餚。
- 用餐時不要在食物中加入太多鹽。減少烹飪時的鹽用量。如果要增添食物風味，可以使用檸檬汁、醋、香草、香料、大蒜、洋蔥或不含鹽的調味料 (如 Mrs. Dash®)。
- 減少食用高鈉的調味品，例如：番茄醬、芥末、醬油、滷汁和沙拉醬。
- 減少食用醃漬的食品、橄欖、莎莎醬、甜酸醬和沾醬。
- 閱讀食品標籤和購買每份食物鈉含量較少的品牌。

**注意：**患有腎臟疾病的人請勿使用代鹽，因為代鹽中含有鉀。常見的代鹽包含 No Salt® 和 Half Salt®。

### 閱讀食品標籤

(Reading food labels)

閱讀食品標籤可輕鬆減少鈉的攝取量。在食品標籤上，有三個地方會顯示鈉的相關資訊：

### 成份清單

(The ingredient list)

- 鈉在成份清單中也被稱為「鹽」、「鈉」或「蘇打」。
- 成份會依據含量多寡列出，由最多到最少。選擇鈉含量列在接近清單末端的食品。
- 名稱中有「鈉」一字的成份 (如谷氨酸鈉或亞硝酸鈉) 都含有鈉，應該列在接近清單末端的位置。

## 營養標示表

(The Nutrition Facts table)

- 選擇鈉每日攝取比值低於 5% 的食品。
- 鈉每日攝取比值高於 15% 的食品都含有大量的鈉。
- 尋找每份量鈉含量低於 200 mg 的食品。
- 您偶爾也可以選擇每份量鈉含量為 600–700 mg 或以下的預制或冷凍調理包。

營養標示	
數量	每日攝取比值
卡路里 150	0%
脂肪 0 g	0%
膽固醇 5 mg	
鈉 105 mg	4%
碳水化合物 29 g	10%
纖維 0 g	0%
糖 26 g	
蛋白質 6 g	

## 低鈉標籤標示

(Low sodium label claims)

標示「無鹽」、「不加鹽」或「低鈉」的食品可能已加入鉀。檢查營養標示表，查看鈉和鉀的含量。

自然存在於某些食物中的鉀可能不會列在標籤上 (例如橘子汁)。

## 蔬菜與水果

(Vegetables and Fruit)

選擇：

- 新鮮、冷凍或乾燥的蔬菜與水果。
- 罐裝且不加鹽的蔬菜。
- 如果您必須進行低鉀飲食，請選擇低鉀的蔬菜與水果。

限制食用或避免食用：

- 加鹽調味的薯條和薯片
- 醃菜、橄欖和泡菜
- 馬鈴薯混合料
- 番茄汁、蔬菜汁和蔬菜雞尾酒
- 罐裝蔬菜
- 含有奶油或番茄醬的冷凍蔬菜

## 穀類食品

(Grain Products)

選擇：

- 不加鹽的自製烘焙食品，如馬芬、薄煎餅或鬆餅。
- 麵包、小圓麵包、貝果
- 鈉每日攝取比值低於 5% 的薄脆餅乾和餅乾
- 冷燕麥片和熱燕麥片 (非即時沖泡包)
- 米飯、小麥片、藜麥、義大利麵和可頌

限制食用或避免食用：

- 從乾燥混合穀類製成的烘焙食品
- 餐廳或商店購買的烘焙食品
- 熱燕麥片 (即食沖泡包)
- 罐裝、即食或混合穀類製成的義大利麵、米飯或麵條，例如：Kraft Dinner®、Rice-a-Roni®、Lipton's Sidekicks®

---

## 牛奶與替代食品

(Milk and Alternatives)

---

諮詢您的營養師適當的份量為何。

### 選擇：

- 脫脂牛奶，1% MF (牛奶脂肪) 或 2% MF
- 硬質乳酪，例如：巧達、馬札雷拉、大理石、瑞士等乳酪
- 軟質乳酪，例如：奶油乳酪、布里、綠可塔等乳酪
- 優格或克菲爾

### 限制食用或避免食用：

- 加工處理過的乳酪片或乳酪粉
- 乳酪，有些乳酪鈉含量較高：藍乳酪、費他羊奶乳酪、帕瑪森乳酪
- 一般鄉村乳酪
- 布丁(即食布丁混合料)

---

## 肉類與替代食品

(Meat and Alternatives)

---

### 選擇：

- 豆類、豌豆和小扁豆 (諮詢您的營養師適當的份量為何)。
- 蛋類
- 新鮮肉類、魚類或禽肉
- 無鹽堅果和堅果奶油 (諮詢您的營養師適當的份量為何)。
- 豆腐
- 罐裝鮭魚或鮭魚 (用流動水沖洗，以去除一些鹽分)

### 限制食用或避免食用：

- 罐裝肉類和禽肉
- 加鹽的堅果
- 加工處理過的肉類，例如：
  - 培根
  - 波隆那香腸
  - 鹽醃牛肉
  - 熟食肉類 (雞肉、火雞肉和烤牛肉)
  - 火腿
  - 熱狗/香腸
  - 義大利臘腸
  - 沙丁魚
  - 沙樂美香腸
  - 香腸
  - 熏鱈

---

## 香料、調味料和調味品

(Spices, seasonings, and condiments)

---

### 選擇：

- 自製且不含鹽的滷汁、醬汁和沾醬
- 未添加鹽的香草和香料，例如：
  - 羅勒
  - 黑胡椒
  - 卡宴辣椒
  - 肉桂
  - 孜然
  - 乾芥末
  - 新鮮大蒜或大蒜粉
  - 薑
  - 新鮮洋蔥或洋蔥粉
  - 紅辣椒
  - 荷蘭芹
  - 迷迭香
  - 龍蒿
  - 麝香草
- 檸檬或萊姆汁、醋
- 不加鹽的調味料，例如 Mrs. Dash®、Spike® 或 McCormick®
- Tabasco 辣椒醬

## 限制食用或避免食用：

- 預製、包裝滷汁、醬料和沾醬
- 培根脂肪
- 包裝肉湯、肉湯塊或清湯
- 調味品，例如：芥末、番茄醬、佐料（每日攝取量限制為 1 Tbsp (15 mL)）
- 醬料，例如：牛排醬、烤肉醬、醃醬、醬油、照燒醬、海鮮醬、黑豆醬或魚露
- 裹麵包用混合料，如 Shake n' Bake®
- 含鹽或鈉的香料或調味品混合料，例如：調味鹽、蒜鹽、洋蔥鹽、芹菜鹽、檸檬椒鹽、海鹽，鷹嘴豆瑪莎拉，水果瑪莎拉，肉瑪莎拉，燒烤粉。

---

## 其他食品

(Other foods)

---

### 選擇：

- 非氫化乳瑪琳 (無鹽) 和植物油。使用少量。
- 自製湯品 (您可以控制鈉/鹽的加入量)
- 罐裝或乾燥湯品，鈉每日攝取比值低於 5%
- 無鹽點心，例如：無鹽玉米片、蝴蝶餅、墨西哥脆餅、米餅、一些微波爆米花 (請檢查標籤)、氣熱式爆米花

## 限制食用或避免食用：

- 砂鍋料，如 Hamburger Helper®
- 速食和餐廳菜餚
- 點心零嘴，例如：加鹽薯片、烤乾酪辣味玉米片、蝴蝶餅、爆米花，布吉和薄脆餅乾
- 罐裝或乾燥湯品，例如：Cup-O-Soup®、麵條製品混合料
- 冷凍或預熱調理包