

# 限鈉飲食

## ■ 定義

飲食中鈉的含量較一般飲食為低，且鈉的需求量依病情不同而異，可分為2000毫克、1000毫克、500毫克。

## ■ 目的

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的蓄積。

## ■ 適用對象

- 水腫者、高血壓者、腹水者、肝硬化者、心臟衰竭者、妊娠毒血症者、骨質疏鬆者、結石者
- 長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者

## ■ 一般飲食原則

- 選擇新鮮的食物，並自行自備。
- 加工產品及烘培食品等皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞、冷凍蔬菜等。
- 選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示含鈉量。
- 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等必須按飲食計畫使用。食用市售的低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用。且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患者。
- 利用烹調小技巧，以增加食物美味。烹調小技巧如下：
  - (1) 在烹調時使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味增加風味。
  - (2) 使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜來增添食物的美味。
  - (3) 中藥材與香辛料的利用—使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、花椒、肉桂等香辛料，可以減少鹽量的添加。
  - (4) 低鹽佐料的使用—多用酒、蒜、薑、及香草片等低鹽佐料，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
  - (5) 糖醋的利用—烹調時使用糖、白醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
  - (6) 鮮味的利用—用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。



■ 在外用餐應注意下列事項

- (1) 了解餐廳食物如何製備；可要求製備過程不加鹽、味精或含鹽的調味料。
- (2) 菜名如有醃、燻、醬、滷、漬等文字屬高鈉烹調方式。
- (3) 準備開水沖掉食物裡的調味料。
- (4) 限制含鹽的調味料使用。
- (5) 可選擇蔬菜、水果取代鹹類點心。

■ 避免抽菸、飲酒

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位 / 日期：營養室 / 108.08.01

