

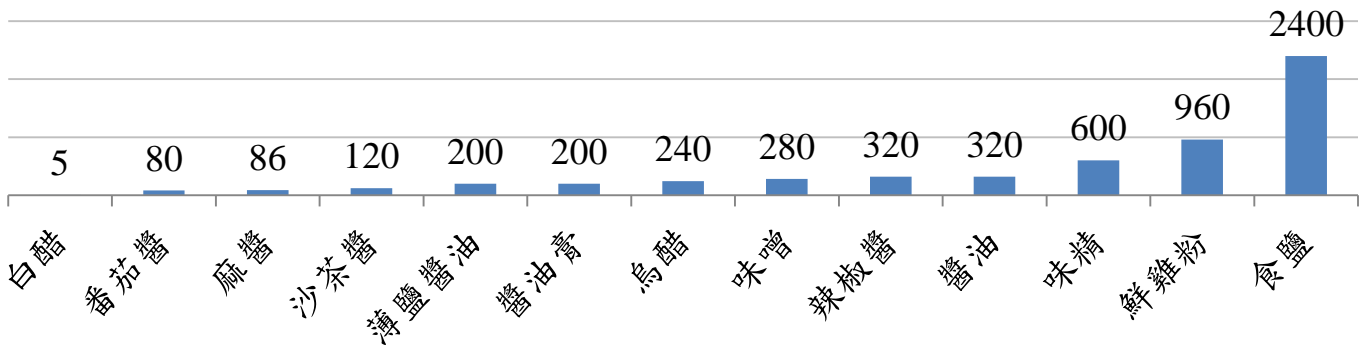
限鈉

限制飲食中鈉的含量，會依病情需求，而有所不同，可分為2000毫克、1000毫克、500毫克。

■ 各種調味料的含鈉量



每茶匙含鈉量(毫克)



■ 減少鹽分的方法

■ 利用烹調小技巧，以增加食物美味。

辛

透過爆香蔥、薑、蒜，可提味，增加味道的層次。

鮮

可利用香菇、昆布及柴魚片熬煮湯頭，並將殘渣過濾，保留鮮味。

酸

白醋、檸檬、柚子、番茄酸味來替代。

烤

利用烘烤的方式，增加食物香味。

■ 減少攝取高鹽食物，留意營養標示



醬料



醃漬品



泡麵



加工肉品



湯



零食

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮