

嗑鍋慎防「鈉」超標 低鹽火鍋健康吃

入冬第一波冷氣團即將報到，熱呼呼的火鍋是許多民眾用餐首選，坊間近來出現各式火鍋高湯調理包，讓民眾吃起火鍋快速又方便。臺北醫學大學附設醫院營養室檢視市售火鍋高湯調理包的營養標示(表一)，結果發現民眾若按照產品建議的份量調配，超過八成以上的調理包屬於高鹽湯底，若未經稀釋，一餐下來可能吃下十幾公克的鹽，潛藏健康危機。

北醫附醫營養室蘇秀悅主任表示，火鍋中的食材都經由湯煮熟，若湯底鹹，無形中會吃下過多鹽份，因此，若要健康吃火鍋，就必須從控制湯底的鹽份開始。依據健康飲食建議，每人每日不要攝取超過6公克的鹽，依據一日三餐的模式分配，一餐最好攝入約2公克鹽份。



北醫附醫營養室檢視10餘種火鍋高湯調理包的營養標示，並根據健康飲食建議加以分析，蘇秀悅主任表示，湯底每100cc中的鈉含量若低於400毫克，屬於「少鹽」的湯底，一碗火鍋湯底可供一人份使用；若每100cc鈉含量介於400至700毫克，一碗火鍋湯底可供兩人份使用；若超過700毫克更屬於高鹽份的湯底，一碗火鍋湯底可供三人份使用(表二)，加水稀釋後即可將湯底的鹽量減量。

除了湯底潛藏高鹽危機，蘇秀悅主任提醒，火鍋醬料的熱量與鹽量也相當可觀，以國人最愛用的沙茶醬與辣椒醬為例，一湯匙的沙茶醬就有110大卡熱量，一湯匙的辣椒醬也超過2公克的鹽，一餐下來鈉含量與熱量就明顯超標。

蘇秀悅主任建議，健康的火鍋湯底最好是用天然食材熬煮，例如半條昆布加20公克柴魚熬成的湯頭，或是用高麗菜、蕃茄、黃豆芽熬成的蔬菜湯，喜歡海鮮湯頭的民眾則可選擇用蛤蜊熬煮清湯使用。另外，醬料可以1茶匙的醬油(約含鹽0.6公克)，加120cc水(約半碗)稀釋後，再加入自己喜歡的辛香料，如蔥、薑、蒜、辣椒、香菜等具有特殊氣味的食材，加上白醋，既有風味又可減少鹽份的攝取量。



(表一)市售火鍋湯底調理包營養標示

品名(每 100cc)	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)	鹽(公克)	含 2 公克鹽的份量
素養生十全大補	80	2	4	9	192	0.5	417
麻油雞	60	5	4	1	216	0.5	370
麻辣鍋	57	3	3	6	308	0.8	260
薑母鴨	14	1	0	2	397	1.0	202
羊肉爐	120	8	9	2	412	1.0	194
薑母鴨	89	10	4	3	466	1.2	172
素食養生鍋	6	1	0	1	508	1.3	157
酸菜白肉鍋	30	2	2	1	608	1.5	132
豚肉野菜火鍋(豆乳風味)	21	1	1	2	667	1.7	120
辛味噌鍋	42	2	3	2	698	1.7	115
鹽味豚骨鍋	50	2	4	3	699	1.7	114
鹽味地雞火鍋	15	1	0	2	760	1.9	105
麻辣紅湯	28	1	0	5	889	2.2	90

(表二) 市售火鍋湯底調理包調理建議

	少鹽	普通鹽	高鹽
鈉(毫克)/100cc	<400 毫克	400 毫克<鈉<700 毫克	>700 毫克
建議用量	1 碗 1 人份	1 碗 2 人份	1 碗 3 人份
依材料多寡添加水量			