

健康飲食指南：低鈉飲食

人體需要攝入少量的鈉，一旦攝入超標，便會增加罹患高血壓和心臟病的風險。絕大多數成人每天只需1500毫克的鈉。而許多加拿大人的鈉攝入量遠超這一標準。為降低罹患慢性病的風險，請您將攝入量控制在2300毫克之內。

提前進行計劃，可以幫助您減少從飲食中攝入的鈉。請運用本宣講文檔中的資訊，選擇低鈉食物。



您可採取的步驟

1. 限制精加工食品的攝入量

- ┆ 精加工食品是鈉的主要飲食來源。這些食品包括：
 - ┆ 烘焙產品，例如麵包、鬆餅、曲奇、甜點、梳打餅乾、格蘭諾拉麥片
 - ┆ 什錦菜餚，例如比薩、義式寬麵、速凍主菜、速凍前菜、速凍土豆、預製沙拉
 - ┆ 經加工的肉類，例如香腸、熟食肉、雞翅、漢堡、肉丸
 - ┆ 乳酪
 - ┆ 包裝好的罐頭湯
 - ┆ 醬料和調味品。
- ┆ 如果確實要吃這些食物，也請減少攝入量或攝入頻率。

2. 自備健康餐點和小食

- ┆ 絕大多數餐點，都要從生食開始製作，並使用無添加鈉或低添加鈉的原料。以下食物均是理想選擇：
 - ┆ 蔬菜和水果 - 新鮮和冷凍果蔬、天然罐裝水果、低鈉罐裝蔬菜。
 - ┆ 全穀物 - 燕麥、藜麥、大麥、糙米或野米，以及全穀麵包和意麵。
 - ┆ 含蛋白質的食品 - 乾豆或低鈉罐裝豆、豌豆和小扁豆；鮮魚或低鈉罐裝魚；未經調味的新鮮瘦肉或冷凍瘦肉、禽肉、海鮮和豆腐；無鹽堅果、種籽、堅果醬、種籽醬；蛋、奶、優格和強化大豆飲料。
- ┆ 飯菜上桌後，要少用鹽。所有類型的鹽（包括猶太鹽 / kosher salt、海鹽、海鹽花 / fleur de sel、煙熏鹽和喜馬拉雅玫瑰鹽）都含有較高的鈉。

- ┆ 給食物調味時，不一定要用鹽：
 - ┆ 烹飪時，可額外加入更多大蒜、洋蔥和姜。
 - ┆ 使用新鮮的香草料，例如羅勒、香菜和薄荷。
 - ┆ 將大蒜碎、芥末、檸檬、青檸或柳橙汁加入自製的沙拉油醋汁中。
 - ┆ 可將無鹽堅果、種籽或碎椰片烘烤後再加入餐餚。
- ┆ 自製湯、醬汁和沙拉調味汁。在《加拿大食品指南》的「食譜」部分中找到快速簡便的食譜：<https://food-guide.canada.ca/en/>。
- ┆ 對於市售醬汁、肉汁和調味品（例如番茄醬、醃菜、橄欖和醬油），可選擇低鈉類別，或減少使用量。
- ┆ 烹煮意麵、麵條、米飯、熱麥片和其他穀物時，不要加鹽。
- ┆ 沖洗罐裝蔬菜和罐裝豆類、豌豆、小扁豆，以洗掉一些鈉。盡可能選擇「低鈉」或「無添加鹽」的食品。
- ┆ 購買整個的天然蔬果、無鹽堅果或無鹽爆米花，不要選擇薯片、鹽脆餅和其他鹹味零食。

3. 比較食品標籤，選擇鈉含量最低的食物

- ┆ 查找食品標籤上是否有以下文字：
 - ┆ 「無鹽 / sodium-free」、「低鹽 / low sodium」、「減鹽 / reduced sodium」或「無添加鹽 / no added salt」都是較為理想的低鈉選擇。
- ┆ 食品營養成分表中的日百分比值（%DV），反映了食物中鈉含量是「多」還是「少」。
 - ┆ 5%DV或以下為低鈉，15% DV或以上為高鈉。
 - ┆ % DV值能幫助您比較不同產品。各種產品的份量（serving）可能會有差別。您在比較鈉含量時，應選擇份量相近的產品，%DV值越低越好。

4. 外出就餐時選擇健康食物

- ┆ 餐廳食物往往鈉含量很高。
- ┆ 許多餐廳都會告知其餐餚的營養成分資訊。
 - ┆ 點餐前，先對此進行查找。
 - ┆ 這一資訊可能發佈在餐廳網站上，或標註在宣傳海報或手冊中。
 - ┆ 查看菜單項目的營養資訊，選擇含鈉量較低的食物。

- i 外出就餐的小貼士還包括：
 - n 詢問是否可以在餐食中少加鹽。
 - n 點餐時，選擇份量較小的食物。
 - n 與他人共用一份餐點，或將餐點的一半打包。
 - n 要求將調味料和沙拉醬汁單獨盛放，並減少使用量。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- i 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致

電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。