

限 鈉 飲 食

定 義

飲食中鈉的含量較正常量為低，且鈉之含量一病情不同而異，可分為：限鈉(2000 毫克)、低鈉(1000 毫克)、極低鈉(500 毫克)等三種飲食。

目 的

限鈉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分的積留。

適用症狀

1. 水腫
2. 高血壓
3. 腹水
4. 肝硬化
5. 心臟衰竭
6. 腎臟衰竭
7. 妊娠毒血症
8. 長期使用腎上腺皮質賀爾蒙和類固醇等藥物者。

一般原則

1. 選擇新鮮的食物，並自行製。
2. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師的指示使用。
3. 一些含鈉量較高卻不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等。因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必須禁食。
4. 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必須禁食。
5. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。
6. 烹調時應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等。心血管疾病之患者禁食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
7. 內臟(如：腦、肝、心、腰子)、蟹黃、魚卵、蝦卵等，因膽固醇含量，心血管疾病之患者必須禁食。蛋黃一星期以不超過三個為宜。

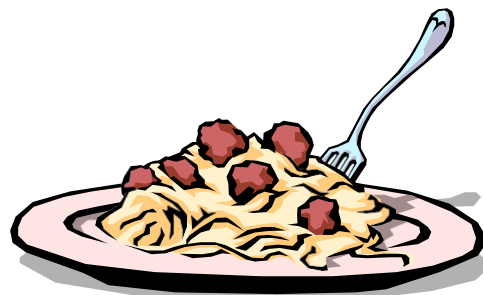
- 8.烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味。或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
- 9.選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。
- 10.盡量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
- 11.避免抽煙、喝酒。
- 12.食用市售的低鈉醬油時，須按營養師指示食用。且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患食用。
- 13.餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味，所以應盡量避免在外用餐。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。

食物選擇表

食物種類	可 食	忌 食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不得超二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、皮蛋、魯味等。罐製食品，如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。速食品及其他成品，如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞、花生等。	醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜不宜製成果汁食用）	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅干菜、雪裡紅、筍乾等。加工蔬菜汁及各種加鹽的蔬菜罐頭。

食物選擇表

食物種類	可 食	忌 食
水果類	新鮮水果及自製果汁	乾果類，如：蜜餞、脫水水果。各類罐頭水果、果汁粉及加工果汁。
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少用。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味曾、芥末醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料（如：汽水、可樂）等



飲食計劃

一日鈉的總攝取量=每日自新鮮食物中攝取的鈉量+調味品中的鈉量
例：一位高血壓患者，每日限制食用 2000 毫克的鈉量。

(1) 每日自均衡的飲食中攝取約 310-370 毫克的鈉量（見下表）

每日均衡的飲食中可攝取的鈉量

類別	份量	含鈉量 (毫克)
奶類	1 杯	120
魚、肉、豆、蛋類	4 份	100
五穀根莖類	3-6 碗	60-120
油脂類	3 湯匙	微量
蔬菜類	3 碟	27
水果類	2 個	4
總計		310-370

(2) 可自調味品中攝取的鈉量為 1630-1690 毫克。

2000- (310~370) =1630~1690 毫克。

各類調味品與食鹽鈉含量的換算表

1 茶匙鹽 (2000 毫克鈉)	=2 湯匙醬油 =5 茶匙味精
1 公克鹽 (400 毫克鈉)	=6 毫升醬油 (1 1/5 茶匙醬油) =3 公克味精 (1 茶匙味精) =5 毫升烏醋 (1 茶匙烏醋) =12 毫升蕃茄醬 (2.5 茶匙蕃茄醬)

每日可用鹽量：____公克【約____茶匙】，約含鈉量____毫

