



衛生福利部國民健康署與食品藥物管理署 合編

每日食鹽不超過6公克
〈鈉不超過2400毫克〉

Low 6 salt 少鹽又低鈉 健康加倍多

全民減鹽運動

減鹽（鈉）秘笈手冊

鹽鈉攝取很重要
每日6克剛剛好
自然食物調味道
美味依舊健康到

購買食物仔細瞧
少鹽少鈉要記牢
飲食保健不可少
身體健康沒煩惱



減鹽（鉀）秘笈手冊

衛生福利部國民健康署

衛生福利部國民健康署

103年7月



目錄



- P.02 前言
- P.03 減鹽達人…低鈉
- P.04 鹽之有物
鹽多必失的大觀念
- P.06 • 太多鹽（鈉）對身體健康的影響
- P.07 • 每日食鹽不超過6公克
清淡口味從家開始
- P.08 • 選擇食材、食物篇
- P.12 • 調味料換算篇
- P.14 • 烹調技巧篇
- P.16 外食族群健康飲食守則
- P.19 叮嚀小語





前言

鹽是日常飲食中最常見的含鈉量調味品之一，其在日常飲食扮演了很重要的角色，不論是烹調或食物加工（例如：醃製等），都少不了鹽。不過，攝入太多的鹽，卻會影響健康，許多研究報告顯示，高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風，甚至是胃癌，都和鹽吃得太多有關或可能有關。

衛生福利部建議成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克(即食鹽6公克)，然而，依據1993-1996年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，台灣男、女性每日鈉攝取量分別為3821毫克及3569毫克，高於國人鈉攝取之建議量。

為鼓勵國人減少飲食鹽(鈉)量之攝取，衛生福利部國民健康署與食品藥物管理署自97年開始啟動國人減鹽行動。邀請您一起來學習日常飲食的減鹽知識與技巧，希望透過本手冊能協助您將減鹽技巧落實於日常生活中。現在讓我們一起來修練減鹽秘笈吧！



減鹽達人-低鈉



哈囉大家好！
我是健康美食達人 **Dina**。
很高興能成為全民減鹽運動的代言人，並跟大家分享一個健康飲食的秘訣：
每日食鹽不超過6公克
（鈉不超過2400毫克）。
而要落實這個秘訣，我發現一個健康烹飪小技巧：
多運用點天然食材的美味，少加點鹽分，菜餚自然美味又健康囉！
接下來就讓我來為大家說明鹽的相關知識與減鹽的小技巧吧！



姓名：Dina（低鈉）

生日：4月7日（世界健康日）

個性：熱心助人、勇於嘗試新事物、樂於與大家分享新的好觀念、有點固執（為了烹飪出健康美食而有所堅持）

興趣：鑽研烹飪（追求健康，嘗試顛覆傳統調味法）

喜愛的事物：自然的食材與美食

擅長絕活：用天然食材替代調味料來烹調一桌健康好菜。



鹽之有物

我們都知道鹽在生活中佔有舉足輕重的地位，但是我們瞭解鹽的成分構造嗎？

鹽的小小世界

鹽的主要成分是氯化鈉，裡面除了氯與鈉之外，還有佔有少部分鉀離子，這些電解質都是維持人體細胞正常生理功能所必需，其主要作用是維持細胞體液內外滲透壓的平衡，其中鈉離子與人體內水分的滯留有相當的關聯。由此可見，鹽對於人體生理運作的重要性

鹽的食品功用-1.醃製

在醃漬食物前，若鹽的濃度不斷增加，醃漬物內的水分便會減少，這樣的環境使微生物難以生長、繁殖，於是便可使食物達到防腐、長時間保存的目的。





鹽的食品功用-2.食品加工

對於麵糰類的加工食品，可說是最好的改良劑。例如製作麵線的過程中，加入鹽，可以增加麵筋韌性與彈性，更賦予麵條鹹味，防止發黴等功用。



為什麼近幾年來，許多健康達人要推崇少鹽、口味清淡的健康飲食呢？現在讓我們一起來探究吧。



鹽，是我們人體中鈉的來源之一，除了在三餐料理調味及加工食品會使用鹽之外，平常所飲食的新鮮食材裡面也都含有少量鈉，因此，在飲食的同時已部分提供了人體所需的鈉。

然而，現代人生活品質提升，講究飲食的精緻化，重視食物的色香味與口感，常常在烹調時同時運用多種調味料，如：醬油、沙茶醬、蕃茄醬等，或為追求便利使用加工過的食材或食品，以增添食物的美味、色澤，卻因此使人不知不覺中攝取過多的鹽（鈉），間接引發後續健康問題，讓健康亮起紅燈。



鹽多必失的大觀念

太多的鹽（鈉）對身體健康的影響

現代人過於喜愛重口味，導致吃入過量的鹽，而使體內的鈉離子過多，因此在體內吸附大量的水份，導致血管內體液的增加，進而造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓的升高、心臟負荷的加重以及腎臟水份排泄的困難，同時，體內鈉太多也會造成鉀的流失而引起鉀的不足，當體內的鉀不夠時，容易產生四肢無力、食慾不振、嘔吐、全身倦怠，甚至還會造成心律不整等的心臟疾病。因此，有高血壓、心臟病或腎臟功能較差的人，鹽（鈉）的攝取量應該要妥善控制。



太多鹽（鈉）會造成血壓升高、加重心臟負擔唷。





每日食鹽不超過6公克

衛生福利部建議，成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克(即食鹽6公克)，而一個人每日鈉的總攝取量＝天然食物中鈉含量＋加工食品與人工調味品中的鈉含量。大部分家庭主婦以為只要做菜時，少放點鹽，平常少吃鹽，就夠了，其實不然，因為做菜用的其他調味品中也可能含有不少看不見的鹽或鈉，以及食用的加工食品裡亦有鹽或其他含鈉調味品的添加，累積起來一天當中很容易就會吃超過6公克的鹽。

還是用天然蔬果調味最實在，味道鮮美又健康唷。





清淡口味從家開始

選擇食材、食物篇

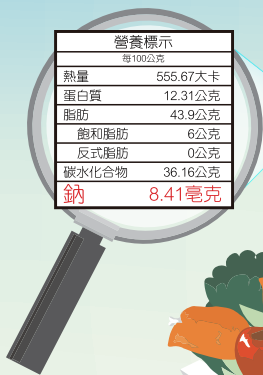
如何從食材、食物的選擇、調味料的使用以及烹調方法上減少鹽分攝取，是現代人必須學會的保健之道。

一般而言，新鮮食材的含鈉量不高，但如果使用加工過的食材或食品，加工的過程中就有可能已經添加了鹽或其他含鈉調味品。例如麵線、油麵、餅乾等，或是醃製或加工的食品，如：榨菜、筍乾、香腸、肉乾、鹹蛋、肉丸、火鍋餃類，製作過程中都需要添加含鈉量高的鹼、蘇打發粉或鹽，在選擇時，別忘了多考量注意。

選擇包裝食品時，要詳細閱讀包裝上的營養標示，了解該食品的鈉含量。如此一來，就可以幫助自己從選擇食材、食物開始，兼顧享受食物的美味，也能保住該有的健康唷。



請盡量選擇新鮮
天然的食材!!



營養標示	
每100公克	
熱量	555.67大卡
蛋白質	12.31公克
脂肪	43.9公克
飽和脂肪	6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	36.16公克
鈉	8.41毫克



以下是各類食物含鈉量的比較：

食物種類	含鈉量較低食物	含鈉量較高食物
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類、及蛋類	- 醃製、滷製或燻製的食品，如：火腿、香腸、肉乾、燻雞、鹹蛋、滷味等 - 罐裝食品，如：肉醬、罐頭鮪魚等 - 速食品或其他製品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸等
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆乾等	醃製、罐裝、滷製的成品，如：筍豆、豆腐乳等
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉等	☒ 甜鹹餅乾、奶酥等 麵線、油麵、速食麵、速食冬粉、速食米粉等

含鈉量較低食物



含鈉量較高食物





食物種類	含鈉量較低食物	含鈉量較高食物
蔬菜類	新鮮蔬菜、不加人工調味品的天然蔬菜汁	- 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 - 加鹽的冷凍蔬菜。 - 各種加鹽的蔬菜汁、蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果、不加人工調味品的天然果汁	- 乾果類，如：蜜餞等 - 各種加鹽的果汁、罐裝水果
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油等各種未調味的堅果(花生、瓜子、腰果、杏仁果…)	奶油、瑪琪琳、沙拉醬等各種調味堅果、花生醬
調味品	蔥、蒜、薑、白糖、白醋、五香、八角等	味精、蒜鹽、豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬、烏醋等
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、炸洋芋片等各式休閒食品、運動飲料、碳酸飲料等



清淡口味從家開始

調味料換算篇

食鹽與常用調味品鈉含量的換算

- 1公克食鹽 = 400毫克的鈉
- 1茶匙食鹽 = 6公克食鹽
 - = 2400毫克的鈉
 - = 2又2/5湯匙醬油
 - = 6茶匙味精
 - = 6茶匙烏醋
 - = 15茶匙蕃茄醬

1茶匙 = 5cc ; 1湯匙 = 15cc



量匙是重要的小幫手唷！！





常用調味品中的鈉含量換算表： 單位：每5公克

0-50毫克	50~100毫克	100~150毫克	>150毫克
蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉	烏醋、蒸肉粉(五香)、芥末醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏(低鹽)、素食烏醋	小蘇打粉、味精、高鮮味精、美極鮮味精、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底醬油、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油露、蠔油、味噌、豆瓣醬、辣椒醬



市售的食用低鈉醬油及低鈉鹽，須按營養師指示食用，不可過量，而且其含鉀量極高，不適合腎臟病患食用。





清淡口味從家開始

烹調技巧篇

在老一代所傳授下來的美味料理，常常是需要料理時加入大量的調味品，尤其是鹽或各式含鈉調味品，但是，在新一代的健康飲食觀念中，烹調料理可以多多利用天然食材的風味取代調味品的添加，如此也不會減少食物的美味，又可以巧妙的減少鹽（鈉）的攝取。在烹調上幾個取代方法可以參考唷：





減鹽烹調技巧

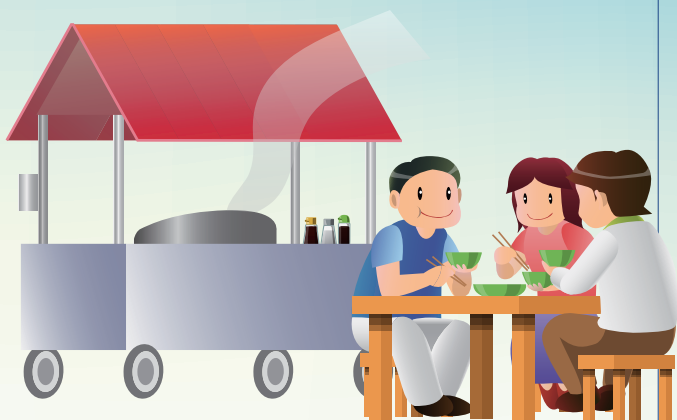
利用天然食材替代鹽（鈉）的使用	• 在烹調時可使用醋或蘋果、鳳梨、蕃茄等天然水果來增加料理的酸味。 • 可以使用味道強烈的天然食材，如香菜、海帶、洋蔥、或是香草等，來帶出食物的原味。 • 可使用人參、當歸、枸杞等中藥材及胡椒、八角等香辛料，來取代鹽（鈉）的添加。
利用天然佐料增添料理的風味	• 使用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等天然佐料，來變換食物風味。
利用烹調技巧降低鹽（鈉）的用量	• 運用烤、蒸、燉等烹調方式，來保持食物的天然鮮味，以減少鹽及味精的用量。





外食族群健康飲食守則

以現在的生活型態，大多數人不可避免在外進餐，而「重油重鹹才有味」也常成為商家和消費者的普遍認知。事實上，身為廣大外食族之一員，以下是確保在外吃得方便又健康不可不知的健康守則唷!!



在外飲食，也是要注意鹽（鈉）的攝取量唷。

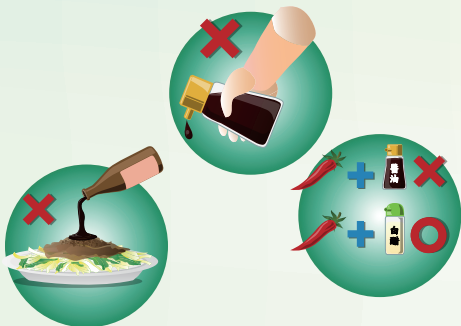




餐館飲食應注意：

(可以參考清淡口味從家開始一烹調技巧篇)

- 要求店家烹調食物，因應個人口味，減少鹽（鈉）的使用。如：燙青菜少放肉燥或是醬油膏、或烹調不加味精…等。
- 外食餐館點菜時，可以少選醃、燻、醬、滷、漬等方式烹調的菜餚，來減少鹽（鈉）攝取量。餐桌上的鹽瓶、醬油罐少碰，儘量減少額外再添加任何調味醬料，如此一來除了可保持食物的新鮮原味外，亦可避免食用過多鹽（鈉）。
- 以「生辣椒加白醋」取代「辣椒醬」「辣椒醬油」：減少鹽分攝取，又可兼顧美味。
- 喝湯要注意：許多人都愛喝湯，但口味過鹹或是過於鮮甜的湯，可能會讓人不知不覺喝到許多鹽、味精或是其他含鈉的鮮味調味料。





外食族群健康飲食守則

速食飲食應注意：

(可以參考清淡口味從家開始—選擇食物篇)

- 酌量使用速食麵調味包：依照個人口味需求，儘量從3分之1的調味包開始酌量減少使用。
- 洋芋片、玉米脆片、鹹酥捲餅、爆米花和堅果類等點心，常常添加了大量的鹽（鈉），應謹慎食用。
- 加工蔬果汁大多摻有鹽（鈉）調味，建議儘量選擇天然不添加人工調味的蔬果汁。



在外購物應注意：

- 應詳讀包裝食品上的營養標示，注意其中的鈉含量多寡。
- 食品製作如果使用蘇打、味精、發粉等，也會增加成品的鈉含量。

營養標示	
每100公克	
熱量	555.67大卡
蛋白質	12.31公克
脂肪	43.9公克
飽和脂肪	6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	36.16公克
鈉	8.41毫克



叮嚀小語



- 多吃新鮮食物，少吃加工食品
- 儘量減少挑選鹽（鈉）含量較高的食材、食品
- 購買包裝食品前閱讀營養標示的鈉含量
- 烹煮食物時運用食材的天然風味減少鹽（鈉）、及調味料的添加
- 用餐時收掉餐桌上調味的瓶瓶罐罐

減少飲食中的鹽（鈉），可能剛開始時，或許嚐起來較淡而無味，不太習慣，但是漸漸的，我們的味蕾會更懂得欣賞食材的天然風味，因為口味是後天學習養成的。就像我們訓練自己的味蕾去接受越來越鹹的口味一樣，我們也可以嘗試少鹽的食物。當食物減少放鹽，久而久之我們對鹽的偏好度也會隨之減少，更能享受食物的原味，自然就可以擺脫『吃重鹹』的不良習慣了！





減鹽小筆記





減鹽小筆記





減鹽小筆記





減鹽小筆記





減鹽小筆記





減鹽小筆記





減鹽小筆記





減鹽小筆記



書 名：減鹽(鈉)秘笈手冊

著 者：衛生福利部國民健康署

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：臺中市民權路95號6樓

網 址：<http://www.hpa.gov.tw/>

電 話：(04) 2217-2200

出版年月：103年7月

版 次：初版1刷

其他類型版本說明

本書同時登載於國民健康署網站，網址為<http://www.hpa.gov.tw/>

定 價：10元

展 售 處：

台北國家書店

地址：10485台北市松江路209號1、2樓

電話：(02) 2518-0207

台中五南文化廣場

地址：40042台中市區中山路6號

電話：(04) 2226-0330

GPN：1010301244

ISBN：978-986-04-1700-5

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：04-22172200）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL：886-2-29978616)



衛生福利部國民健康署 關心您

ISBN 978986041700-5



9 789860 417005 >

廣告

本出版品由國民健康署運用於捐經費支應

GPN:1010301244

定價：10元