

少吃鹽

大部分的食物都含有鈉與鹽。鈉可幫助控制體液但吃太多鈉或鹽就不好。食物中大部分的鈉來自：



- 加工食品：火腿、香腸、熱狗、便當肉、起士、洋芋片、薄脆餅乾、冷凍食品
- 烹調的食物：速食、餐館食物
- 罐頭食品：湯、蔬菜、豆類、泡菜、肉
- 調味料：鹽、醬油、烤肉醬、混合調味

可以吃多少鈉？

每天儘量不要超過 2000-3000 mg 的鈉。



1 茶匙的鹽 = 2300 mg 的鈉

為什麼吃太多鈉不好？

吃太多鈉會造成高血壓。高血壓則會造成：

- 心臟病
- 中風
- 眼睛問題
- 肝/腎受損

少吃鈉

詳閱食物標籤並看清楚鈉與鹽的成分。

不要吃每份超過 400 mg 的罐頭食物或醃漬食物。



- 多選
 - 新鮮或冷凍蔬果
 - 無鹽或低鈉食物
 - 低脂乳製品(優格或牛奶)
- 多選用
 - 新鮮藥草或大蒜
 - 低鈉調味醬
 - 檸檬汁或醋
- 少吃
 - 點心
 - 加工起士或肉
 - 速食
- 少用
 - 烹調時的鹽
 - 大蒜/洋蔥鹽
 - 醬油
 - 烤肉醬與使肉軟嫩的物質



PROJECT DULCE
DIABETES EXCELLENCE ACROSS COMMUNITIES

Chinese-Diabetes & Salt

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org