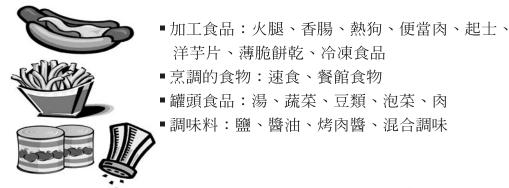
少吃鹽

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:



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



Chinese-Diabetes & Salt Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204. ©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