



少鹽控制血壓

大林慈濟醫院
營養師張雅芳

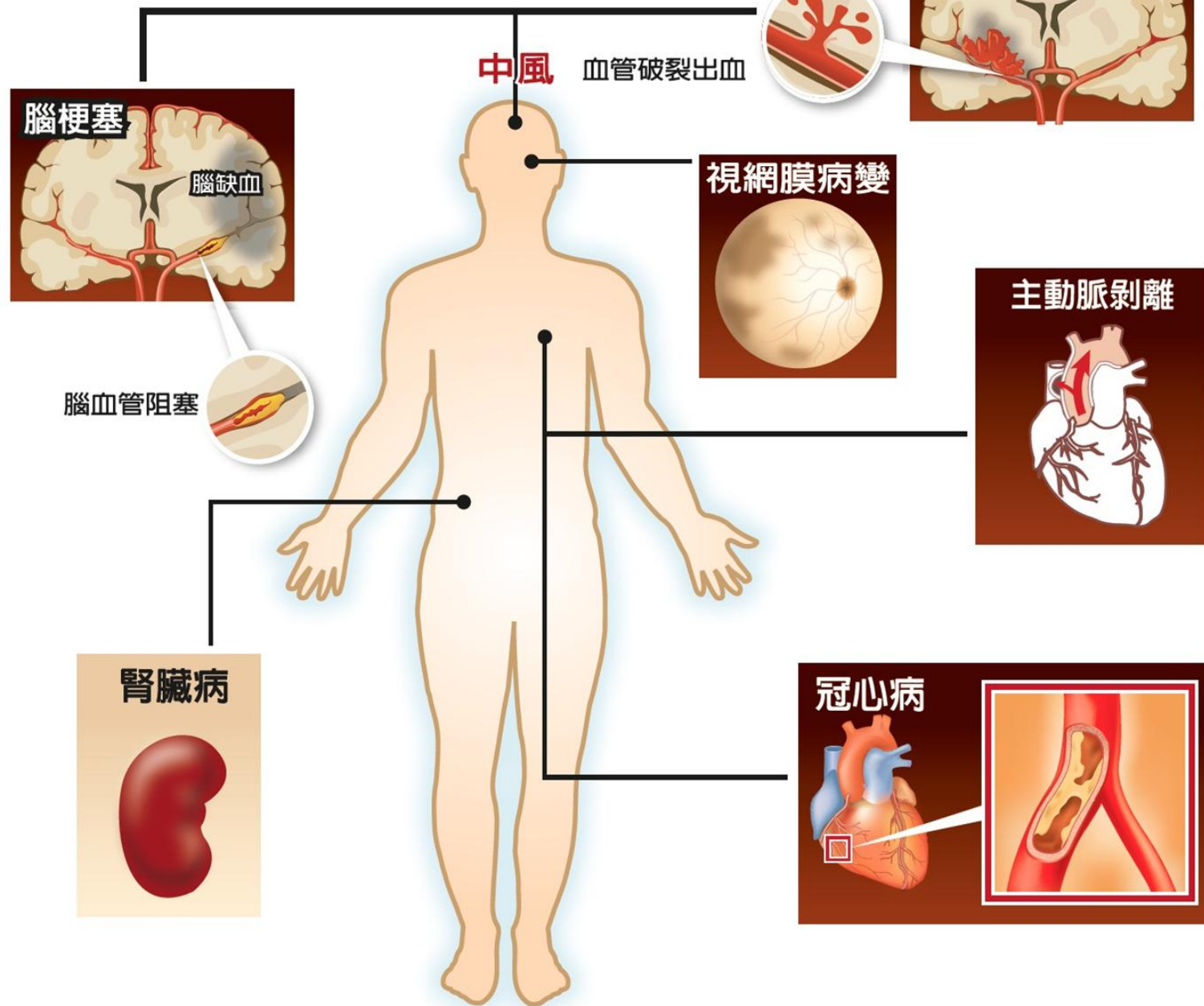


高血壓

- 全球頭號殺手
- 90%以上沒有明確發生原因



高血壓的不良後果



血壓 < 140/90



血壓 < 130/80



血壓 < 150/90



飲食少鹽的好處？

- 「三少」：少油、少鹽、少加工品
- 「二多」：多蔬果、多高纖食物
- 飲食少鹽最重要就是要降低鹽的攝取，達成減少鈉攝取的目標。

飲食少鹽要如何施行？



- 衛生福利部國民健康署建議
 - 成年人**每日鈉的攝取量不超過2400毫克**
 - 相當於**6公克食鹽（1公克鹽含400毫克的鈉）**
- 研究顯示減少6公克鹽等於降低10mmHg的收縮壓，等同一種血壓藥的效果。

食鹽與常用調味品鈉含量的換算

1公克食鹽 = 400毫克鈉

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湯匙 = 15c.c

1茶匙 = 5c.c



鈉離子從哪裡來？

- 鈉離子主要從鹽分而來，最常見的來源是食鹽、海鹽等
- 需特別注意是鹽分會隱藏在許多調味料或加工食品中



營養標示		
每一份量 94 公克		
本包裝含 4 份		
	每份	每 100 公克
熱量	449 大卡	478 大卡
蛋白質	9.4 公克	10.0 公克
脂肪	21.7 公克	23.1 公克
飽和脂肪	10.1 公克	10.7 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	54.0 公克	57.5 公克
糖	5.0 公克	5.3 公克
鈉	1842 毫克	1960 毫克



$$1842\text{mg}/2400\text{mg} \times 100\% = \mathbf{76.75\%}$$

每 100 公克食物		
	鹽 含量	鈉 含量
 低鹽	0-0.3公克	0-100毫克
 中鹽	0.3公克 ~ 1.5公克	100毫克 ~ 600毫克
 高鹽	超過 1.5公克	超過 600毫克

罐頭醬菜類



麵條

“鈉”含量



台灣常見麵食100公克含鈉量

食物名稱	每100公克鈉含量(mg)	食物名稱	每100公克鈉含量(mg)
高筋麵粉	1	濁水米粉	209
低筋麵粉	1	刀削麵	226
全麥麵粉	1	菠菜條	310
蕎麥	2	紅蘿蔔麵	368
即食燕麥片	3	拉麵	429
燕麥片	3	雞蛋麵	467
燕麥	4	意麵	572
粿仔條	15	水餃皮	629
通心麵	25	油麵條	894
鍋燒麵	42	乾麵條(高鹽)	984
衛生油麵	67	鍋燒意麵	990
米粉(平均值)	136	雞絲麵	2450
乾麵條	142	蚵仔麵線	2813
細米粉	197	麵線	2834

調味品醬料類



火鍋料 鈉含量 排名



名次	品項 (每個重量)	鈉含量 (毫克)
1	魚板 (20克)	173
2	米血糕 (35克)	156
3	起司球 (20克)	128
4	魚子球 (20克)	107
5	百頁豆腐 (40克)	102
6	鮮蝦球 (20克)	88
7	魚蛋 (10克)	80
8	魚卵卷 (8克)	63
9	韓式火鍋餃 (10克)	59
10	蔬菜雞肉餃 (10克)	53

資料來源：衛福部國健署

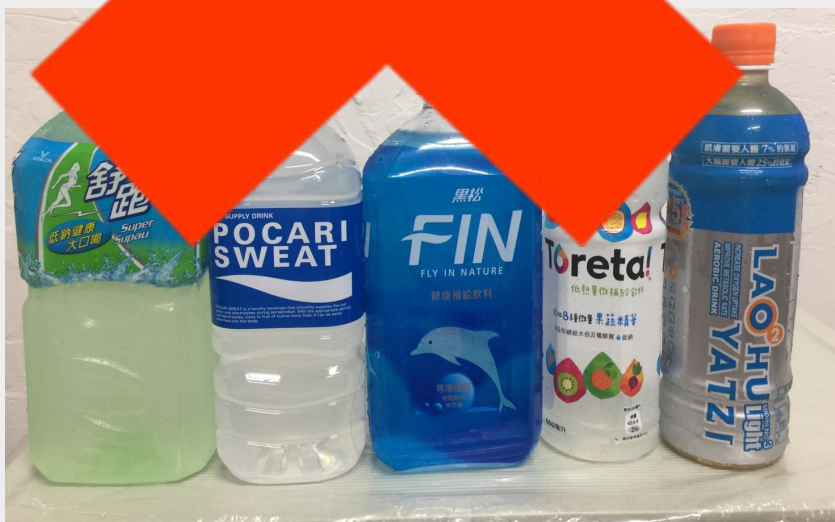
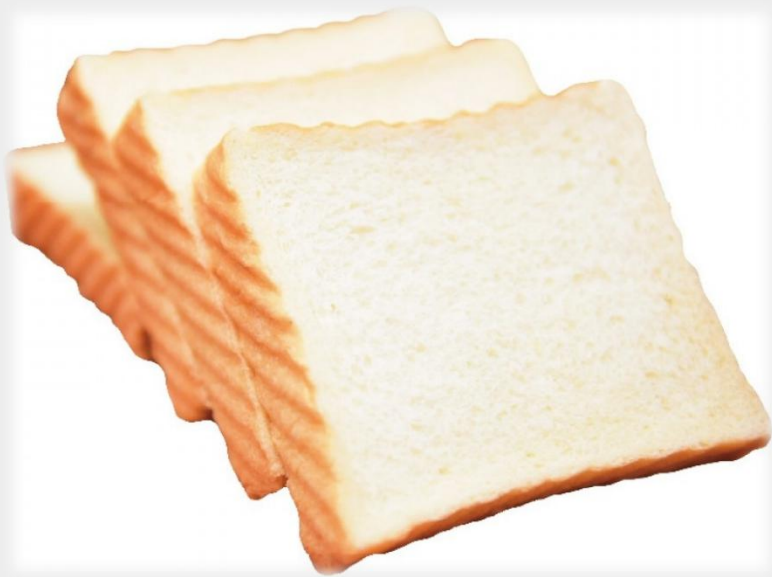
鈉含量排名	湯底種類	每 100 毫升鈉含量	採樣店家數 (家)
1	蒙古鍋湯底	337 毫克	3
2	壽喜鍋湯底	335 毫克	1
3	麻辣鍋湯底	272 毫克	4
4	薑母鴨鍋湯底	280 毫克	1
5	酸白菜鍋湯底	250 毫克	1
6	羊肉爐鍋湯底	220 毫克	1
7	起司鍋湯底	200 毫克	1
8	原味高湯鍋湯底	166 毫克	7
9	雞湯鍋湯底	150 毫克	1
10	咖哩／泡菜／番茄／南瓜鍋湯底	120 至 140 毫克	3



泡麵鈉含量表

阿Q桶麵 (紅椒牛肉)	2373mg
阿Q桶麵 (韓式泡菜)	2271mg
味丹 (生猛海鮮)	1964mg
維力炸	1828mg
滿漢大餐	1279mg
統一科學麵	1260mg
維力炸	1142mg
統一科學麵	675mg





少鹽小祕方

- 烹調時可改用：檸檬、蔥、薑、蒜、辣椒等來增加食物風味及可口性



多蔬果、多高纖

- 高纖維食物具有促進腸蠕動、改善排便、維持體重、維持血壓穩定等作用





- 需特別注意高血壓患者應維持「低鹽」飲食，而非無鹽飲食，每日應維持2~4克食鹽的攝取量，**過低或過高都可能增加高血壓的風險。**

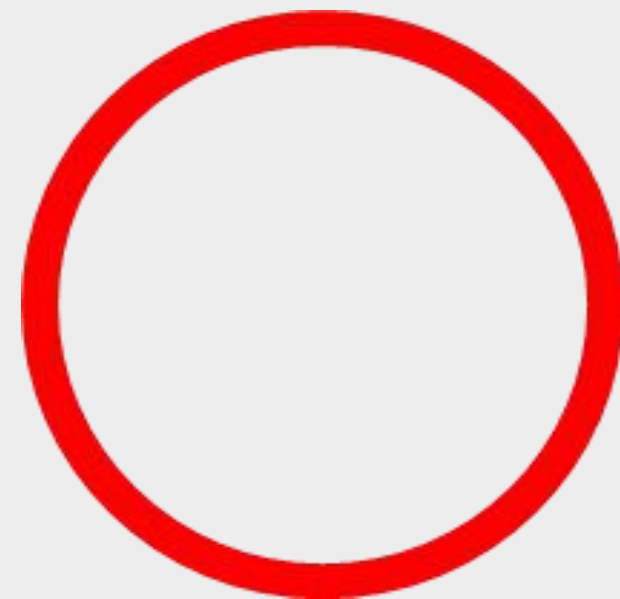
控制血壓的祕訣

- 改善高血壓除了用藥，還要搭配非藥物的生活降壓守則，包括「**S-ABCDE**」
- **S** 限鹽(Salt restriction)
- **A** 限酒(Alcohol limitation)
- **B** 減重(Body weight reduction)
- **C** 戒菸(Cessation of smoking)
- **D** 飲食控制(Diet adaptation)
- **E** 持續運動(Exercise adoption)





1. 衛生福利部國民健康署建議
成年人**每日鈉**的攝取量不超過**2400毫克**
相當於**6公克食鹽**，對不對？

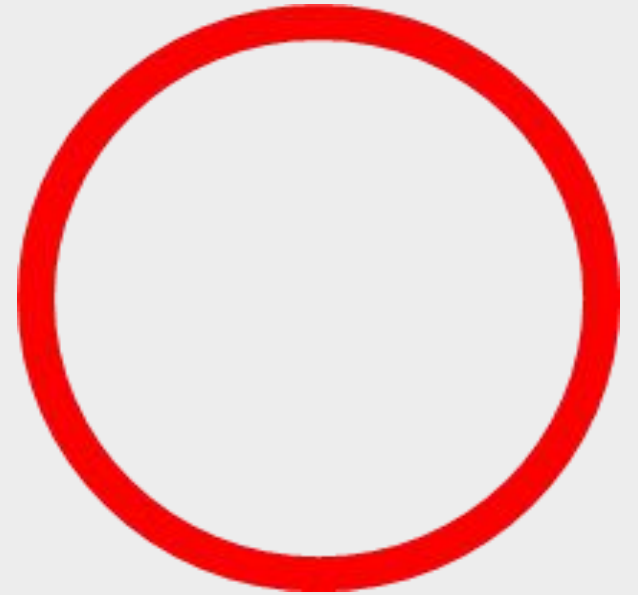


2.烹調時可改用：檸檬、蔥、薑、
蒜、辣椒等來減少調味料的使用
對不對？



3. 控制血壓的祕訣，S-ABCDE 對不對？

- S 限鹽(Salt restriction)
- A 限酒(Alcohol limitation)
- B 減重(Body weight reduction)
- C 戒菸(Cessation of smoking)
- D 飲食控制(Diet adaptation)
- E 持續運動(Exercise adoption)



飲食滿分 健康加分

