

限鈉飲食(高血壓飲食)

說明

限制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積留。

適用症狀

水腫、高血壓、心臟衰竭、肝硬化

飲食原則

- 1.均衡飲食、控制理想體重。
- 2.含鈉量高的調味料，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師的指示使用。市售的低鹽醬油，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。
- 3.烹調時可多採用香辛料(蔥、薑、蒜)與糖、白醋、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉的鮮味，增加可口性。
- 4.避免抽煙、飲酒。
- 5.儘量避免外食。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。

限鈉食物選擇表

種類	可食	忌食
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品。	乳酪。
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	(1)加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、牛肉乾、豬肉乾、臘肉、燻雞、板鴨、肉鬆、魚乾、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 (2)罐製食品 (3)速食品及其他成品，如炸雞、漢堡、餡餅、各式魚丸等。
豆類	新鮮豆類及其製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干等。	醃製、罐製、滷製的成品如加味豆干、筍豆、豆腐乳等
主食類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	甜鹹餅乾、蘇打餅乾、洋芋片、油麵、麵線、義大利脆餅等。

種類	可食	忌食
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宜少食用）。	醃製的蔬菜如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干、蘿蔔乾等。冷凍蔬菜、罐裝蔬菜。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	(1)乾果類：蜜餞、脫水水果。 (2)罐頭水果及加工果汁
油脂類	植物油，如大豆油、花生油、紅花子油等等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、花生醬、芝麻醬、蒜味醬
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片、辣椒、胡椒等。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、蠔油、蝦油、甜麵醬、番茄醬、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、運動飲料等。

每五公克調味品之鈉含量

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
備註：辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品應適量食用			

調味品與鈉量換算表	1 茶匙鹽=6 克食鹽 (2400 毫克鈉)	=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 公克鹽 (400 毫克鈉)	=6 毫升醬油(1 又 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

高雄市立凱旋醫院 企劃室(營養)關心您

參考資料：衛生福利部、臨床營養工作手冊