

低鹽(鈉)食譜 Low Salt (Sodium) Diet

Chinese March 2006



吃太多鹽(鈉質)會引起高血壓、手及腳部水腫和呼吸困難。如果你有高血壓、糖尿病、心臟病或腎病，少吃鹽將會對你有益。

| | 避免吃含鈉量高的食物 | 較好的選擇 |
|----------------|--|--|
| 蛋白質 | 燒味、臘腸、香腸、牛或豬肉乾、午餐肉、回窩肉、火腿、鹹魚、蝦米、豆豉鯪魚、沙甸魚、鹹蛋、皮蛋 | 沒有用鹽醃過的新鮮或雪藏肉類、家禽、魚、海鮮、蛋、豆腐 |
| 蔬菜類 | 罐頭蔬菜、梅菜、冬菜、菜圃、鹹酸菜、蘿蔔乾、蕃茄汁 | 新鮮或雪藏的水果、蔬菜及果汁 |
| 調味品 | 鹽、半鹽(Half-Salt, 含高鉀)、蒜鹽、味精、生或老抽、蠔油、魚露、蝦膏、即用醬汁(如叉燒醬、海鮮醬、日本燒烤醬)、中國廚酒、豆豉、面豉、腐乳、茄汁 | 薑、洋蔥、蒜頭、蒜粉、蔥、香料(如胡椒粉、乾辣椒、咖喱粉、五香八角、香茅)、檸檬、醋、蜜糖、糖、麻油、低鹽生抽或老抽 |
| 零食 | 用鹽炒過的硬殼果及種子、薯片、蝦片、鹹餅乾、中式涼果(如話梅)、紫菜 | 無鹽硬殼果及種子、低鹽餅乾、甜餅乾 |
| 其他 | 有調味的即食麵和飯、急凍即食晚餐、鹹湯、粒裝或粉裝的濃縮湯、罐頭湯 | 未經加工的穀類產品(如飯、米粉、烏冬、麵、粥、意大利粉、麵飽、麥片)、低鹽的湯、清茶 |

營養師：

電話：