

Salt

鹽 – 改變你的飲食習慣，減少鹽的攝入！

▶ 鈉存在于鹽（氯化鈉）中，鹽廣泛及大量地用于烹調和并大量存在于市售加工食品和各類醬汁中。

太多的鈉會導致：

- 高血壓
- 令你口渴
- 體內滯留太多水分

.....

鈉從哪里來？

- 烹調時用的鹽、醬汁
- 市售加工食品、鹽漬食品
- 有少量的鈉天然存在于食物中

.....

帖士：

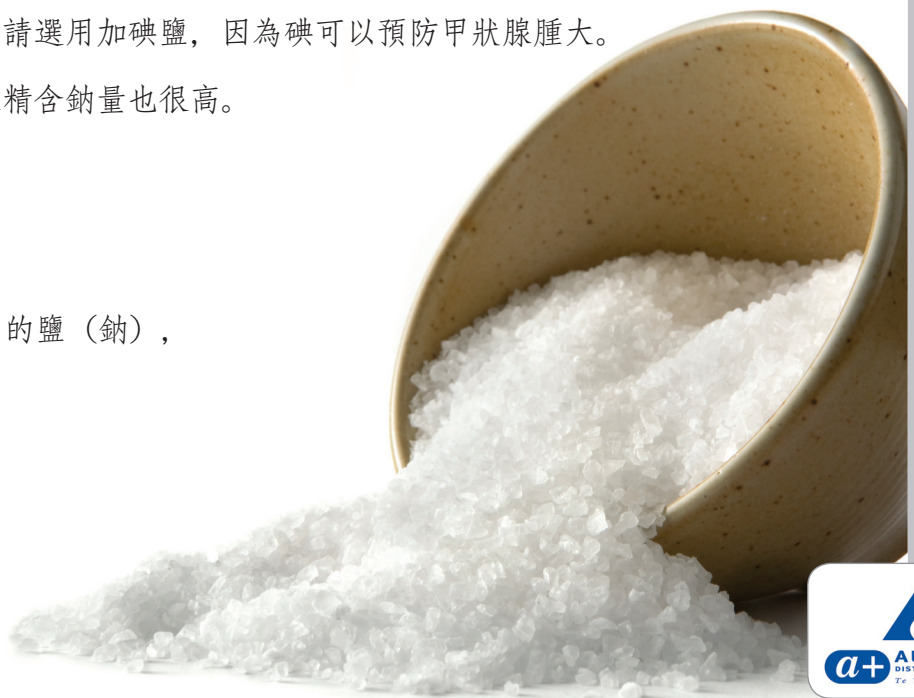
- ✓ 鹽的商品名有很多，如海鹽、岩鹽、風味鹽（如蒜味、檸檬味）。他們含鈉量相同，都很高。
- ✓ 在家里如果要用鹽，請選用加碘鹽，因為碘可以預防甲狀腺腫大。
- ✓ 醬油、烹調醬料、味精含鈉量也很高。

.....

你每天需要多少鹽？

大多數紐西蘭人攝入太多的鹽（鈉），大概是需要量的十倍。

.....



Salt

如何減少鹽的攝入

- 烹調時少用鹽醬油、醬料的用量適可而止。與其用鹽來調味，可以改用香料、辛辣料、胡椒、芥末粉、檸檬、洋蔥、薑、蒜或醋來調味。
- 少吃加工食品和快餐食品，因為這些食品含有很多鹽。
- 購買食品時，注意看食品標籤，盡可能選擇低鹽無鹽的品種。

適應一段時間后，你會發現鹽用少了，但你卻品嚐到更多風味。

高鹽食物	替代的低鹽食物
<p>蔬菜水果</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 加了鹽的蔬菜罐頭或鹽漬或腌制的菜（如咸菜、泡菜）、番茄汁 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 所有新鮮及冰凍的蔬菜，和沒有加鹽的蔬菜罐頭(如番茄) ■ 所有新鮮、罐頭或冰凍的水果和果干 
<p>糧谷類</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 速食面 ■ 咸烙餅、有餡的包子 ■ 大多數的克力架咸餅干 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米、米粉、面條 ■ 所有市售的面包都是加了鹽的，注意看食品標籤，選擇低鹽的品種。全麥面包比白面包更健康 ■ 所有沒有加鹽的包子、饅頭、稀飯、麥片粥 ■ 沒有加鹽的爆米花 
<p>肉、魚、雞、豆類（干豆，扁豆）、豆制品</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 煙熏魚或肉、腌肉、火腿、培根、腸仔、咸魚、腊腸、腊肉、咸蛋、茄汁焗豆 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 新鮮的肉、雞、魚、豆腐、蛋。沒有加鹽的魚罐頭（記住查看食品標籤），沒有加鹽煮的豆子 

Salt

高鹽食物	替代的低鹽食物
<p>牛奶及奶制品</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 乳酪醬，cheddar 乳酪和其他乳酪。有些乳酪如 feta、parmesan、blue vein、gouda 含鹽量尤其高。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 牛奶、酸奶 ■ 有些乳酪如 cottage、ricotta 
<p>醬汁和調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 醬油、蚝油、味精、魚露、市售高湯和肉精、各種醬料（如日本 miso、海鮮醬、面豉醬）、即溶調味肉汁粉 ■ 所有鹽：岩鹽、海藻/海帶鹽、海鹽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 蒜、薑、洋蔥、檸檬汁、胡椒、芥末粉、醋（包括果味醋和葡萄醋）、香草和辛辣料。 
<p>塗抹醬</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Marmite/Vegemite 醬、花生醬、人造牛油、牛油 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 牛油果、無鹽花生醬、低鹽人造牛油 
<p>零食</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 橄欖、加鹽調味的烘烤果仁、薯片、市售速食湯 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 干果、無加鹽的烘烤果仁、無鹽爆米花 