

行動3 桌面無鹽 低至三千

要有效控鹽，陳勁芝教路，在外進餐時，要養成不為桌面食物額外灑鹽及豉油等的良好飲食習慣，亦應避免多醬汁及含經處理食品的蔬菜。而在家準備食物時，亦要盡量少用醃料。這樣低鹽飲食，可以把每日鈉質攝取量減至約3,000毫克。



高鈉粉麵飯

	含鈉量 / 粉麵飯份量
1 味菜排骨炒麵	3,300 毫克/每碟 760 克
2 涼瓜牛肉炒麵	3,100 毫克/每碟 680 克
3 福建炒飯	3,100 毫克/每碟 960 克
4 鴛鴦炒飯	3,000 毫克/每碟 1,100 克
5 魚片湯幼麵	3,000 毫克/每碗 580 克
6 雲吞湯粗麵	2,900 毫克/每碗 630 克
7 雪菜豬肉絲燜米粉	2,800 毫克/每碟 720 克
8 豬扒炒即食麵	2,500 毫克/每碗 550 克
9 咖喱牛腩飯	2,300 毫克/每碗/800 克
10 焗豬扒飯	2,200 毫克/每碟 710 克



資料來源：食物環境口生署

高鈉質調味料

1 食鹽

2,325 毫克鈉/茶匙

2 味精

650 毫克鈉/茶匙

3 豉油

902 毫克鈉/湯匙

4 蠔油

492 毫克鈉/湯匙

5 茄汁

167 毫克鈉/湯匙

註：
每茶匙 = 約 5 克
每湯匙 = 約 15 克

資料來源：美國農業部 (USDA)

行動4 食在家中 減至二千四

要進一步減至2,400毫克鈉質，就要實行「食在家中」。陳勁芝表示，一碗魚蛋粉、一碟「碟頭飯」含2,500至3,000毫克鈉質，吃一餐已超標，故惟有減少外出用餐次數，再減少吃包裝食物，選食低鹽食物，每日鈉質才可以減至標準。

如迫不得已一定要外出用餐，謹記要「揀飲擇食」：粥類應避免皮蛋、鹹蛋、鹹肉、柴魚等粥料，最好是未經醃製的鮮肉；飯宜選少醬汁；粉麵揀選鮮牛片、鮮魚片，總比牛丸、魚蛋、墨丸好，最重要是「勿飲下了不少味精的湯」。



降血壓飲食——初階

控鹽行動4式

「鹽」有帶出肉的鮮味、讓湯濃稠有口感、令甜味更突出、使罐頭或包裝食物保存得更長久等等的功效，所以我們一日三餐或餐間零食，都含有不少鹽分！但長期吸收過多鹽分，便會吸收過多鈉質，患上高血壓、心血管病、糖尿病、腎病及胃癌等風險大增，所以從今天起，控「鹽」事在必行！



撰文：曾莉嘉、陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：何慧敏

養

和體格健康檢查部營養師陳勁芝指出，人體對鈉質的需求不多，每日只需800毫克，即三分一茶匙鹽就足夠。但1995年香港中文大學一個關於港人飲食習慣的調查顯示，港人每人每日竟吃下高達4,841毫克鈉質，比世界衛生組織建議的每日不多於2,400毫克多出一倍！

攝取過多鈉質會令血壓上升，香港高血壓患者高達六十萬至一百萬，與此不無關係。故此陳勁芝強調，要控制血壓，除減肥做運動外，首要任務就是「控鹽」。

行動1 認清高鹽陷阱

一茶匙鹽含高達2,300毫克鈉質，豉油、蠔油、海鮮醬、茄汁等調味料亦含不少鹽分，味精更是特多。

鈉質是食物儲存劑，包裝食物為加長保存期，均加入大量鈉質，例如涼果、鹹味零食、微波爐叮叮食物、即食麵、西式罐頭湯等，健康食物如芝士、穀類早餐都含不少鈉質。經過醃料醃製及處理的肉類，或煙燻精製的餐肉、腸仔、煙肉等，鈉含量同樣動高。

「所以想控鹽，就應減少進食經處理或包裝食物，多選擇新鮮蔬菜、水果、鮮肉類，無加鹽的果仁。」陳勁芝說。



行動2 睇清營養標籤

市面上有不少標榜「無鹽低鈉」產品，未必與事實相符，大家要睇清標籤。

陳勁芝教路，包裝食物每份份量（即Serving Size）計算，鈉含量必須符合以下標準，才能稱為低鹽或無鹽。

標籤	鈉含量
無鹽 (Sodium Free/Salt Free)	< 5mg
超低鹽 (Very Low Sodium)	< 35mg
低鹽 (Low Sodium)	< 140mg

不少標明「減鹽 (Reduced Sodium)」食物，未必合乎低鹽要求。例如「減鹽午餐肉」只比原裝版本少25%鹽分，實際上仍屬高鹽。即使標榜「無鹽 (Unsalted/ No added Salt)」可能只是無加鹽，但一樣可以加味精，鈉含量一樣高。