

拒當 「鈉」美人



「鈉」對人體好處

- 有助維持體內細胞外液和酸鹼的平衡，亦是神經傳送和鈉的份量。當體內鈉水平偏低時，腎肌肉收縮方面的必需元素。
- 腎臟負責調節人體內臟便會儲存鈉；當鈉水平偏高時，則會在尿液中排出多餘的鈉。

高「鈉」影響

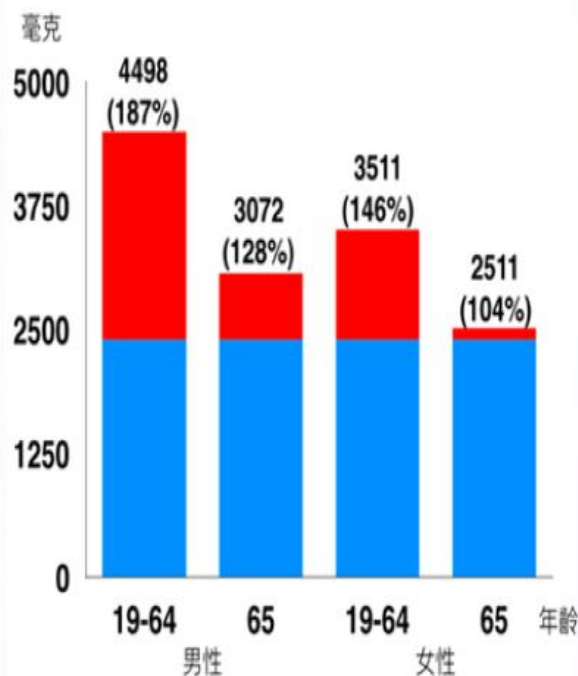
- 攝入過多鈉，會導致水腫，影響智力，更會導致高血壓，從而增加中風、冠心病、心臟衰竭和腎病等風險。

每日建議的鈉攝取量應 ≤ 2400 毫克
(即6公克鹽)



國人平均攝取量

- 根據先前營養調查，台灣成年男性的鈉攝取量將近是建議量的 2 倍，女生為 1.5 倍，即便相對養生的老年族群，鈉都有超量攝取的問題！



隱藏版高鈉食物



營養標示怎麼看？

營養標示		
每一份量	107 公克	
本包裝含	1 份	
	每份	每 100 公克
熱量	509 大卡	476 大卡
蛋白質	11.6 公克	10.8 公克
脂肪	24.8 公克	23.2 公克
飽和脂肪	11.2 公克	10.5 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	59.8 公克	55.9 公克
糖	2.9 公克	2.7 公克
鈉	1830 毫克	1710 毫克

● 每日建議攝取量為 2400 毫克，而這碗泡麵，已經超過一半的每日建議攝取量。

1. 減少使用鹽巴、醬油等調味料，以天然食材或辛香料如檸檬、蔥、蒜等取代。
2. 少吃罐頭食品、香腸、火腿等加工食品。
3. 少吃醬瓜及醃漬物等含高鹽分的食物。
4. 避免喝太濃郁的湯，如日式拉麵的湯頭、豬骨湯等。

如何減鈉？

