

# 低鈉飲食

台大醫院營養室

## 前言

高血壓、心臟衰竭、水腫、腹水、妊娠毒血症、腎臟功能不良、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙或類固醇時，需限制飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過高而造成體內水份滯留。

## 定義

飲食中鈉含量較正常為低，每日宜低於 2400 毫克（6 克鹽），鈉需求量依病情不同而異。

## 飲食原則

- 一、選擇新鮮食物，避免加工、罐頭及醃製食品，調味料用量減半。
- 二、減少鈉含量高的調味品，如：鹽、醬油、味精、味噌、蕃茄醬、豆瓣醬、辣椒醬、烏醋等。
- 三、忌食鈉含量高的加工食品，如：麵線、油麵、蘇打餅乾、蜜餞、罐頭製品等。
- 四、烹調時可多採用糖、白醋、水果醋、檸檬、蔥、蒜、薑、柳丁、新鮮水果、中藥材（枸杞、紅棗、黃耆等）等食材，增加食物風味。
- 五、市售低鈉調味品，如：薄鹽醬油、低鈉鹽、健康美味鹽等，多以鉀取代鈉，慢性腎臟病、尿毒症及心臟衰竭者不宜食用。
- 六、對於需要限制水份的病人，應同時採用限鈉飲食，以減少水分滯留。

## 各類調味品與食鹽鈉含量的換算表

1 茶匙鹽 (2000 毫克鈉)	=2 湯匙醬油 =5 茶匙味精
1 公克鹽 (400 毫克鈉)	=6 毫升醬油 (1 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 (2.5 茶匙蕃茄醬)

## 食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不得超二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	加鹽或燻製的食品，例如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、肉鬆、魚鬆、鹹魚、皮蛋、滷味等。 罐頭食品，例如：肉醬、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。 速食及其他成品，如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞等。	醃製、罐製、滷製的成品，例如：調味豆干、筍豆、豆腐乳等。
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包及西點，例如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等。
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不宜製成果汁食用）	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅干菜、雪裡紅、筍乾等。加工蔬菜汁及各種加鹽的蔬菜罐頭
水果類	新鮮水果及自製果汁	乾果類，如：蜜餞、脫水水果。各類罐頭水果、果汁粉及加工果汁。
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、花生醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少用。	味精、鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味曾、芥末醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	雞精、海苔醬、速食湯、油炸粉、洋芋片、爆米花、運動飲料、碳酸飲料等。

\* 飲食的份量依個人身高、體重、活動量及身體狀況而不同，如需個別營養建議，請諮詢營養門診。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)