



國內
郵資已付

彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回



活力營養季刊

87期

中華民國一百一十年三月十日



活力營養系講座
~系列活動
**代謝症候群
食療課程**



活動日期 / **110/04/17** (六)

活動時間 / 上午 09:30~11:30

(快快來~名額有限~須提早報名)

活動內容 / 學知識、吃健康。

活動地點 / 彰化基督教醫院十樓 伊甸園員工休閒中心

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 王培賢、吳映璇
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導

- 04 鹽之有理-鹽與疾病的關係 彰化基督教醫院體系二林分院 傅丹琪 營養師
- 06 食鹽隱身術-含鈉高的食物 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 吳映璇 營養師

食話食說

- 08 食鹽迷思 彰化基督教醫院體系二林分院 吳怡萱 營養師

營養師上菜

- 10 清爽無負擔，鹽巴可以吃多少？ 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳伊美 營養師
- 12 營養標示(含鈉量及換算) 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 杜宛蓁 營養師

食在最IN

- 13 低鹽技巧怎麼吃？ 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 楊雅庭 營養師

營養你的生活

- 14 食力平台低鹽產品介紹 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 高梅芳 營養師

活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部－民國110年活力營養活動

編輯手札



現代人外食居多，飲食也日漸精緻化，此次想來談生活中最易獲得的食鹽與疾病的相關性。邀請多位專業營養師為大家說明於日常的飲食習慣中是否攝入許多含鈉高的食材；在食話食說為大家解答一些常見的飲食迷思；營養師上菜的部分則分享如何讓料理清爽好吃以及學會看營養標示中的含鈉量。最後則為低鹽飲食的認識與食力平台的相關產品簡介，希望帶給讀者豐富及可讓大家運用於日常生活中的營養知識。



鹽之有理-鹽與疾病的關係

彰化基督教醫院體系二林分院 傅丹琪 營養師

食鹽又稱氯化鈉，由氯離子及鈉離子組成，1公克鹽中含400毫克鈉，鈉是細胞外液裡主要的陽離子，可協助維持細胞體液內外滲透壓的平衡，因此鈉離子與人體內水份（體液）的平衡有關。

食鹽（鈉）攝取過多與不足對身體代謝均有不良影響。

一、鹽攝取不足之影響

鹽攝取量並非越低對健康越好，烹調中完全無添加鹽巴，嚴格限制鹽攝取量，可能會導致低血鈉，其常見症狀為：覺得疲累、頭暈、噁心、嘔吐、拉肚子、食慾不振、肌肉無力、嗜睡、心臟壓力增加，嚴重會導致意識不清、抽搐、休克昏迷。因此食鹽並非碰不得的地雷，烹調適量添加鹽，身體可獲得足夠鈉離子，以維持正常代謝，且食物經由鹽調味也會變得更美味。

依據衛福部建議，成人每日鈉總攝取量不超過2400毫克（鹽量<6公克），這包括食材及調味料中的鈉。依均衡飲食來說，食材每人每日鈉攝取量平均約310~370毫克（表一），需適量添加鹽巴或調味料，來維持身體正常血鈉濃度；以食鹽為例，1茶匙=6克食鹽=2400mg鈉，所以每日<1茶匙，約5克鹽即可提供身體所需，而常見調味料例如：烏醋、醬油、蕃茄醬、味精均含鈉，若有使用有含鈉的調味料，食鹽的使用量就須減少。

類別	乳製品	豆魚蛋肉類	全穀雜糧類	油脂與堅果子類	蔬菜類	水果類	總計
份量	1杯	4份	3~6碗	3湯匙	3碟	2個	
含鈉量	120mg	100mg	60~120mg	微量	27mg	4mg	310~3710mg

表一：均衡飲食中每日攝取鈉量(食材中) 資料來源：臨床營養工作手冊

二、鹽攝取過量之影響

鹽（鈉離子）與人體內水份的平衡有關，過量攝取鹽並不會直接導致疾病，但會加重水份滯留體內的情況，例如：

1.心臟衰竭：心臟將血液打進動脈血管，將血液運送至全身，心臟衰竭者，血液輸出量減少，腎臟血流量因而減少，導致尿液排出困難，水份滯留身體末梢，或血液回流至心臟的循環不佳，因此常伴隨有雙下肢水腫或肺水腫症狀；若高鹽攝取，血管內水份增加，更會加重心臟負荷。

2.肝硬化：因肝門靜脈高壓，血液回流受阻，體液滲漏至腹腔，而產生腹水，血容量減少（血液量減少），身體會產生調解機制，保留更多鈉及水份；若此時高鹽攝取，導致更多的水份滯留，腹水更難控制。

3.腎臟病：因腎功能退化導致水分及鹽的排出減少，或蛋白尿導致蛋白質流失增加，血液滲透壓改變，水份滯留於體內，導致水腫；而高鹽攝取，將會加重水份滯留體內情況，而更不利於腎臟病的控制。這些患者飲食上須限制鹽的攝取，加上適量限水，來改善水份滯留於體內的情形，進而有效控制病情。

4.高血壓：鹽攝取增加，血液中鈉離子濃度增加，為平衡血鈉濃度，水份往血管內蓄積，心臟輸出量增加，血管壁承受壓力增加，導致血壓升高；且研究顯示，每天攝取超過14克鹽，會造成血壓升高；每天鹽攝取低於6克會使收縮壓降低約2~8毫米汞柱；而減少鹽份攝取可減少水份蓄積，因而有助於改善高血壓。若低鹽飲食搭配得舒飲食，更可有助於血壓控制。

※低鹽（限鈉）飲食

為飲食中鈉的含量較一般飲食為低，限制每日飲食中鈉之攝取量，以減少因鈉離子攝取過多而造成體內水份的積留，依病況不同可分為：限鈉2000毫克、1000毫克、及500毫克；除了須限制烹調中的鹽及調味料外，更需注意飲食中看不見的鹽（鈉），例如：加工製品、湯汁及烘焙製品，其中麵包、蛋糕及零食餅乾，製作時會添加鹽，不一定會有強烈的鹹味，因此讓我們無形中攝取較多的鹽量，這些隱藏版地雷，殺傷力可不小，不可忽視。此外有許多調味料例如：烏醋、蕃茄醬及甜麵醬等，也有含有不少的鈉，調味時須減量或擇一使用。

※得舒飲食(DASH; Dietary Approaches to Stop Hypertension)

得舒飲食（高血壓防治飲食），是一種高鉀、高鎂、高鈣、高纖維，減少脂肪和飽和脂肪酸來源，來達到減低血壓的飲食療法。蔬果富含鉀，鉀是細胞內含量最高的礦物質，它有拮抗鈉離子作用，改變身體對鹽敏感。鎂及鈣作用於血管可使血管放鬆擴張，血壓可因此可獲得改善。全脂奶及紅肉(牛肉、羊肉及豬肉)，富含飽和性脂肪，飽和脂肪會提高內生性膽固醇，促進動脈硬化，導致血管管壁變窄，血壓增加，因此用白肉（豆腐、雞肉、鴨肉及魚肉）取代紅肉，及選擇低脂奶，可避免飽和性脂肪攝取過多，進而有助於血壓控制。

得舒飲食	設計原則
1. 選擇全穀雜糧類	高纖維
2. 天天5份蔬菜+5份水果	高鉀、高鎂及高纖維
3. 多喝低脂奶	高鈣
4. 紅肉改白肉	減少飽和脂肪及膽固醇
5. 吃堅果，用好油	含單元及多元不飽和脂肪

全脂奶及紅肉(牛肉、羊肉及豬肉)，富含飽和性脂肪，飽和脂肪會提高內生性膽固醇，促進動脈硬化，導致血管管壁變窄，血壓增加，因此用白肉（豆腐、雞肉、鴨肉及魚肉）取代紅肉，及選擇低脂奶，可避免飽和性脂肪攝取過多，進而有助於血壓控制。

三、勿將「鹽」妖魔化

民以食為天，新鮮食材也需適量調味點綴，我們才可享受到食物的美味，一味追求養生，而“過度嚴格”限制鹽的攝取，既影響健康且食物也不美味，減鹽（鈉）並非一定要食之無味，只要盡量選擇天然及少加工的食材，利用天然辛香料，例如：迷迭香、羅勒、新鮮辣椒、蔥、薑、蒜等來變化口味，或使用牛蕃茄、鳳梨、洋蔥或香菜等，含有特殊風味的食材來入菜，簡單不複雜的調味，既兼顧健康又可保有吃的樂趣。

參考資料：

- 1.Heho健康.高血鈉、低血鈉都會造成頭痛！用喝水量+尿量來判斷.網站來源：
<https://heho.com.tw/archives/49664> (2021年2月16日查閱)
- 2.台灣營養學會臨床營養委員會.臨床營養工作手冊.台灣：行政院衛生署，2006；G3-2-G3-4。
- 3.康健知識庫.心臟衰竭.網站來源：<https://kb.commonhealth.com.tw/library/23.html> (2021年2月16日查閱)
- 4.章樂綺、郭素娥、李春松、吳明順、黃秀華、許慧雅、謝建正、蘇秀悅、陳淑子、陳奇祥、楊雀戀。
臨床營養學：醫療營養治療。台北：華杏，2015；117-118。
- 5.董氏基金會.得舒飲食營養特色說明.網站來源：
<https://nutri.jf.org.tw/index.php?idd=1&aid=40&bid=298&cid=940> (2021年2月16日查閱)

食鹽隱身術-含鈉高的食物

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 吳映璇 營養師

古人常說柴米油鹽醬醋茶，光是日常用品中就佔3樣調味品，就知道鹽在生活中扮演著重要角色，但我們都了解鹽在生活中的應用嗎？

一、鹽的食品應用

- 醃漬：**古代人常應用食鹽讓食材中的水分減少，讓微生物難以生長已達到防腐及長期保存的功能。
- 食品加工：**對於麵製品，經常將食鹽做為改良劑；像是製作麵線時，加入鹽可增加麵筋的韌性及彈性，因此吃起來有些鹹味，甚至可達到上述說的防止發霉的功用以利保存。
- 調味料：**各式各樣的沙茶醬、蠔油、烏醋、辣椒醬、番茄醬等等，皆含有高量的鈉，除增加風味也增加其保存度。

二、鹽與生活

1.除了調味品及加工食品外，在新鮮食材中也含有少量的鈉，而現代人講究飲食的精緻化，重視色香味俱全，因此常在同一道料理中運用多種調味料或加工食品，常常不知不覺中攝取過多的鹽（鈉），引起後續健康問題。

2.食鹽藏在哪兒？

食物類別	品 項
肉魚蛋類	1.加鹽或煙燻食品：火腿、香腸、臘肉、肉乾、鹹蛋、魚乾、皮蛋等 2.罐頭食品：肉醬、鰻魚、鮪魚 3.速食及其他半成品：炸雞、各種肉丸、魚丸
豆製品類	醃製或滷製的成品：味噌、調味豆乾及加工素料，如：素火腿、素肉等
全穀雜糧類	食麵（泡麵）、麵線、油麵、玉米醬、玉米粒罐頭、甜鹹餅乾等
蔬菜類	1.醃製蔬菜：榨菜、酸菜、泡菜、雪裡紅、梅干菜、筍乾等 2.加鹽的冷凍蔬菜，如：毛豆仁、豌豆莢、青豆仁 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭
水果類	1.各種加鹽的罐頭水果及加工果汁 2.乾果類如：脫水水果、蜜餞等
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等
其他	鮮雞精、海苔醬、炸洋芋片、運動飲料、爆米花、味精、蠔油沙茶醬等

資料來源：衛生福利部國民健康署減鹽秘笈手冊

三、地雷食品之食鹽藏多少？想吃該怎麼辦呢？

1.麵線：食品營養成分分析資料庫中，100公克的麵線（約2平碗熟麵線）所含的鈉高達752毫克，是因麵線在製造的過程中會浸泡鹽水，因此麵線也容易吸附較多的食鹽，即使不加任何調味料，燙熟後其鈉含量也超過一般白麵條（596毫克）。

【小技巧】麵線烹調前可用流水沖洗，使表面的鹽分流失，煮熟撈起後可以再次用開水沖洗。

2.涼麵：涼麵中的油麵經過鹼水處理，因此較比一般麵條含有更多的鈉，再加上麻醬或辣醬等調味醬料，一份涼麵的鈉含量也高達1000~1200毫克，佔一天建議攝取量的一半。

【小技巧】加長水煮時間，讓鈉隨燙熟的水分帶走，如有醬料添加則建議減至半量使用。

3.白土司：白土司雖然吃起來口味清淡，但兩片半的白土司卻有超過600毫克的鈉，將近每日攝取量的四分之一。如果另外抹花生醬或夾火腿等高鹽加工食材等，其鈉含量就更高了。

【小技巧】選擇較小片的白吐司2片（切邊），並可夾切片水煮蛋或生鮮蔬菜，增加飲食均衡性及飽足感。

4.零卡果凍：現代人健康意識抬頭，選購零食時會以低糖低熱量的商品優先，因此許多標榜低熱量的零嘴如果凍、蒟蒻乾，細查食品標示，1份（25-30公克）竟含超過200毫克的鈉。

【小技巧】購買前細看營養標示再決定是否購買。

5.火鍋：不論家中或是火鍋店中，皆習慣使用現成高湯湯底烹煮，而高湯湯底本身已有不少鈉量，如又加入大量的加工火鍋料，另配上沾取的沙茶、豆瓣醬、辣椒醬等佐料，一整餐吃下來的鈉含量是很驚人，一餐超過一天建議量也是可能的。

【小技巧】可將加工火鍋料換菜盤，減少鈉攝取增加鉀離子及纖維的攝取，並減少喝高湯及沾取醬料。

6.蘇打餅乾：蘇打餅乾常常作為嘴饞零食使用，但蘇打餅在製作時會添加許多油脂以增加口感且含鈉量不低，每100公克的蘇打餅乾鈉含量388毫克，如連續吃好幾包，容易當日熱量及鈉含量超標。

【小技巧】購買時自營養標示中了解原料，並於成分分析中挑選較適合自己的零食。

7.泡麵：麵條在製作過程中皆會加鹽增加麵條韌性及延長保存期限，另泡麵多為油炸麵條，也會較一般麵條攝取較多的熱量及油脂，以市售一碗來客海鮮口味泡麵(63克/碗)為例，全量添加內附的油包及乾料包，1碗約有1419毫克的鈉含量，已占一日攝取量的一半。

【小技巧】減少攝取泡麵頻率，如非吃不可，也建議泡麵中附的油包、醬料包及乾料包皆減半添加，並且儘量吃麵體不喝湯，減少過多的鈉及熱量攝取。

參考資料：

1.衛生福利部台灣地區食品營養成分資料庫。(2021年02月17日查閱)。

網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

2.衛生福利部國民健康署。減鹽秘笈手冊。(2021年02月17日查閱)。

網路來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1160>

食鹽迷思

彰化基督教醫院體系二林分院 吳怡萱 營養師

食鹽與我們每日的飲食息息相關，它提供人體需要的電解質，也增加飲食的美味度。每個人的口感程度不同，有人習慣清淡原味，有人“無鹹不下飯”。到底為什麼需要這麼斤斤計較每日攝取的含鈉量，在前面的篇幅已有詳細介紹。這篇，就讓我們來針對幾個問題迷思，了解其真相，方便大家落實執行在日常生活中，照顧你我的健康。

1. 低鈉鹽或薄鹽醬油真的較健康嗎？

首先，在探討是否較健康前，先來了解何謂低鈉鹽或薄鹽醬油。一般食鹽，其主要成分是「氯化鈉」，而其他成分則來源於生產過程中的殘留物質，或是額外添加。而低鈉鹽或薄鹽醬油，則是採用一樣具有鹹味的「氯化鉀」來取代，雖然不同產品置換比例不盡相同，但通常至少會換掉一半。因此簡單來說，就是用鉀取代一半以上的鈉。

既然鈉過量有害，那麼鉀過量就無害嗎？或是如果取代後反而讓身體缺鈉，又另有甚麼害處呢？整理下方的表格讓大家有初步了解。

	鈉離子	鉀離子
檢驗參考值	135-145 mEq/L	3.5-5mEq/L
體內存在處		細胞內液主要的陽離子
過量	水腫、血流量上升、血壓也跟著升高，引發心血管疾病。	肌肉麻痺、胸痛、心律不整或呼吸困難、嚴重時，會造成心臟停止。
缺乏	食慾不振、嘔吐、腹瀉、肌肉痙攣、腦壓上升導致昏迷或是身體麻痺、癱瘓。無及時矯正，恐有致死率5成。	姿位性低血壓、脈搏微弱、嚴重會有心電圖改變、心肌損傷、心跳停止、厭食、噁心、嘔吐、腸蠕動變差等。



那麼既然無論是鈉離子或鉀離子都有維持生理功能的需求，過量也都有不可忽視的問題點，就該全盤考慮，適合的攝取量是多少？而非只是消極地把氯化鈉用氯化鉀取代，來達到控制鈉每日攝取不超過2400毫克的建議量。

從天然食物內含的鈉一天約有400毫克，因此，須從調味料中攝取1500-2000毫克左右的鈉，（鈉2400毫克=1茶匙食鹽=3大匙醬油=5茶匙味精=5茶匙烏醋=12茶匙番茄醬）。鉀，存在蔬菜、水果類居多，蔬果類是預防心血管疾病的重要食物，每天都有基本建議攝取量。

因此，聰明的你是否已了解，真正建議使用的還是一般的精鹽與醬油，該調整的是烹調方式與飲食習慣，而非全面改用低鈉鹽或薄鹽醬油。

2. 流汗多就要吃鹹一點？

因為汗水是鹹的，民眾會有流汗須補鹽，不能大量喝水以免引發「水中毒」的觀念，這麼做是對的嗎？

當人體在流汗的同時，我們會有口渴感，而口渴本來就是人體缺水的警訊，補充水分是應當的。但對人體有用的補水，不是數分鐘內飲用好幾公升的水，而是要分階段式補充，應當在身體還沒有「口渴感」前，就開始補充。

汗水，主要組成是水以及少量的鈉、鉀等電解質，從汗水流失水分與鈉、鉀，尿量往往也同時減少，即原本會從尿液排出的鹽份也會減少，因此通常不用特別補充鹽份。

汗液流失的水少於5~6公升，喝水補充已足夠。若是在很熱的環境（鑄造廠或礦坑）中工作，常會有鈉不足引起的礦工痙攣。此時，可以補充適量運動飲料（Groff, Gropper, and Hunt, 1995）。

市售的運動飲料，除了能幫你補水、鈉、鉀等電解質外，還幫你補充了糖類，若不是中高度運動後有需求，一般流汗狀況，實在不適合補充運動飲料。許多容易抽筋的民眾，常把運動飲料當改善聖品，根據目前研究預防抽筋的效果是未知，但已攝取過多的鈉。建議適當補充水分、攝取足夠鈣質、減少利尿飲品的飲用、多元化攝取蔬果，即能避免因電解質不平衡而引發抽筋。

3. 味道不鹹的醬料就沒有鈉嗎？

講究美味的現代，調味料已不再只是精鹽、醬油、醬油膏等。市售產品琳瑯滿目，購買的同時，除了參考熱量外，還需要多注意含鈉量，因為當它有了甜、酸、辣等風味，就會讓人“忽略”鹹度。吃起來“不死鹹”≠“含鈉量低”。

下面就讓我們來實際看一些產品的含鈉量

品項	單位含鈉量(mg)	品項	單位含鈉量(mg)	品項	單位含鈉量(mg)	品項	單位含鈉量(mg)
精鹽1茶匙(6g)	2400	咖哩塊	69.4	梅子粉	105	鯉魚粉	158.9
黑豆醬油	612	醬油膏	607.5	蠔油	877.1	紅辣椒油	0
干貝醬	177	海苔醬	297.8	五味醬	370	沙茶醬	63.2
黃芥末醬	162	辣椒醬	178	香椿醬	154	厚焙煎芝麻醬	262.4
咖哩粉	55.2	白醬料理塊	68.6	鮮雞粉	175.2	高湯塊	141.6
薄鹽醬油	526.2	薄鹽黑豆醬油膏	444.6	魚露	1336.2	蝦油	1261.7
甜辣醬	393.6	番茄義大利麵醬	123	牛排醬	317	羊肉爐醬	560
日式照燒醬	313	糖醋醬	371.6	凱薩沙拉醬	204	韓式辣椒醬	261.8

如果你是烹調喜歡加醬料，或是無論吃甚麼，都要再來點甜辣醬或辣椒醬的人，必定每日的飲食含鈉量超標。

醃漬物的製作過程，除了大量的精鹽外，還會加糖、醋等，也是相對讓人誤以為不會很鹹，自己醃製還不加防腐劑，當作下飯的配菜，是防治高血壓飲食的一大禁忌。

總和以上而論，除了食材原本的風味外，可以善用蔥、薑、蒜、醋、胡椒、辣椒等辛香料，搭配適量精鹽或醬油等，讓食物健康又美味。避免食用醬料與醃漬物，是我們要控制飲食中含鈉量的大要點唷！

參考資料：

1.衛生福利部食品藥物管理署.食品營養成分資料庫 (2021年2月10日查閱)

網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

2.JoAnn Zerwekh,JoCarol Clabborn, Tom Gaglione,CJ Miller, 蔡佩蓉編譯.Mosby體液與電解質記憶手冊。

台北市：台灣愛思唯爾有限公司，2010；20

3.Carroll Lutz.Karen Przytulski,張明敏.王純婷譯.營養學和膳食療養.台北市：合記圖書出版社，2003；141-158。

清爽無負擔，鹽巴可以吃多少？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳伊美 營養師

衛福部國民健康署建議國人每日鈉量應控制在2400毫克（6克鹽）。根據102-105年國民營養健康狀況調查顯見國人普遍有鈉攝取過多的問題。而如何避免攝取過多的鈉，首先要清楚鈉從哪裡來？

將飲食中的鈉來源整理後可分成三個部分：

- 1.天然食物本身所含的鈉：以每日攝取1600-1700大卡的熱量計算，且依衛福部每日飲食指南均衛飲食建議，平均每日從天然食物攝取的鈉量約400-800毫克。
- 2.調味料：食鹽當中的鈉占40%，1公克鹽巴含有0.4克的鈉，除了鹽巴以外，醬油、味素、番茄醬、烏醋等調味料都含鈉。
- 3.加工食品、零食、餅乾也都含有鈉。

而一天當中鹽分攝取主要還是由調味料而來，衛福部規定正常人每天鈉上限：

一茶匙（5 c.c.）食鹽=6公克食鹽=2400毫克的鈉=2又2/5湯匙（36 c.c.）醬油=6茶匙（30 c.c.）味精或烏醋。

今天教大家在烹調上把握一個秘訣－選擇天然食材且運用有獨特香氣的食材（蔥、薑、蒜、香菜、芹菜、九層塔、洋蔥及韭菜等）或特殊酸味的天然食物（番茄、檸檬、蘋果、鳳梨等）做烹調，可增加食物風味以外也可減少調味料的使用。



接著營養師就示範一道利用天然食材－“芹菜”入菜的低鹽料理吧～

芹菜炒豬（3人份）

材料及作法

食材：芹菜（黃梗）100克、赤肉絲100克、紅蘿蔔30克、蒜頭10克。

醃料：醬油1茶匙（5 c.c.）、白胡椒粉少許。

備料：將芹菜切段、紅蘿蔔切絲、蒜頭切碎備用。

醃肉：肉絲加入一茶匙醬油及少許白胡椒粉，用手抓醃後放入冰箱30分鐘備用。

作法：鍋內加一湯匙油（15克），放入蒜碎及紅蘿蔔絲爆香後加入肉絲一起拌炒至半熟後，再加入芹菜，炒至微軟即可。

營養成分分析（1人份）

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	鈉(mg)
總計	128.4	7.5	9.6	3.0	37

料理特色

這道菜（1人份）含鈉量僅占每日能攝取鈉量之1/60，吃起來清爽無負擔呢！因為芹菜本身含有鈉，加上肉絲抓醃過，所以這道料理不需再添加鹽巴，芹菜每100克含鈉量85毫克，在蔬菜當中確實是含鈉量較高，但比起調味來說還是相對很低，比較擔心的是大家在料理芹菜時，跟一般料理一樣會再添加鹽巴或醬油，這樣的話鈉含量就會過高囉！



參考資料：

- 1.衛生福利部台灣地區食品營養成分資料庫【2021-02-16查閱】
- 2.衛生福利部國民健康署-減鹽秘笈手冊【2021-02-16查閱】
- 3.國民營養健康狀況變遷調查2013-2016年成果報告【2021-02-16查閱】
- 4.董事基金會食品營養特區-聰明減鈉小撇步【2021-02-16查閱】

營養標示(含鈉量及換算)

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 杜宛秦 營養師

我們如何觀察自己的飲食中鈉含量有沒有超標呢？根據衛福部的「鈉」建議攝取量，成人每天2400毫克，相當於6公克的食鹽。

購買食品時首先就得看懂「營養標示」，營養標示會出現在食品的外包裝，它能讓我們瞭解食品中含有多少大卡的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、糖等營養成份，藉此判斷是否符合個人需求，以作為選購的參考。而看懂營養標示的第一個步驟是先確認這份食品的包裝含有幾份；第二步是確認每一份的營養素，第三步是將每一份量乘上本包裝含有的份數，便是這份食品的總熱量和營養素含量。以超商食品為例，要看懂右圖的麻醬涼麵鈉含量，首先：

第一步：確認本包裝含1份

第二步：鈉標示為1356毫克

第三步：1份乘以1356毫克的鈉，便可知道這份涼麵的鈉含量為1356毫克；假如這份涼麵標示本包裝含2份，鈉含量便為1356乘以2（等於2712毫克），以此類推到不同的食品上，這樣你學會怎麼看營養標示了嗎？所以三餐如果都以超商食品或外食為主的話，很容易就超過衛福部的建議量囉！

營養標示		
每份量 411公克		
本包裝含 1份		
	每份	每100公克
熱量	687大卡	167大卡
蛋白質	15.4公克	4.0公克
脂肪	32.5公克	7.9公克
飽和脂肪	7.4公克	1.8公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	82.2公克	20.0公克
糖	4.9公克	1.2公克
鈉	1356毫克	330毫克

現在食品法規（食品安全衛生管理法施行細則）為了讓我們能清楚辨識各種食品的標示，規定有容器或外包装之食品，標示字體的長度和寬度各不得小於2毫米（但最大表面積不足 80 平方公分之小包裝，除品名、廠商名稱及有效日期外，其他項目標示字體的長度及寬度各得小於2毫米），為的是使民眾能夠清楚又明確的閱讀，顯示政府對食品安全衛生的重視。

身體的健康要由自己來守護，學會了看懂營養標示，就能判斷鈉的含量、脂肪、糖等現代人常常吃過量的成份，其他食品也是用一樣的方法換算。下次選購有寫出營養標示的食品時，記得翻翻背面或側面尋找營養標示的蹤跡，並簡單換算一下，再決定是否購買或要買多少份量！

※溫馨小提醒：目前市面上販售的許多甜類零食當中，其實裡面也含有鈉喔！無形之中會增加了鈉的攝取量，也是值得我們小心謹慎的，以免傷害了身體，一不注意就超過了衛福部建議的每日上限攝取量！

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署。均衡飲食、成長加分。臺北市：衛生福利部國民健康署，2018。
2. 衛生福利部國民健康署。減鹽秘笈手冊。臺北市：衛生福利部國民健康署，2016。
3. 全國法規資料庫。食品安全衛生管理法施行細則。

網站來源：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0040003>(2021年3月2日查閱)

低鹽技巧怎麼吃？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 楊雅庭 營養師

在健康自主的盛行時代，您不可不知「鈉」攝取對於健康之間的關係，許多研究都顯示，高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風等心血管相關疾病，甚至是胃癌，都與鹽吃得太多有關或可能有關係。「鹽」的主要成分是氯化鈉，除了有氯離子、鈉離子，還有少部分的鉀離子，這些電解質都是維持人體細胞正常功能所必需的，因此過多或不足，都會對於我們的生理機能造成影響。

2013-2016年的國民營養狀況變遷調查結果中，不管男、女性，七歲以上的民眾，鈉的攝取量均高於每日建議需求量的2400毫克，其中男性約高出1.3-1.8倍，女性約高出1.2-1.3倍，這個現象可以反映出現代人的飲食習慣，可能偏於重鹹口味、喜好加工食品。

如何適量攝取鹽呢？首先我們可以先了解，從一般的天然且均衡飲食中，每日約可從食物中攝取350毫克的鈉，因此額外可容許添加的含鈉調味料量，約在2000毫克/天，以食鹽來說，大概是5公克。對於平日飲食都是在家烹飪備食的民眾，這是必備的知識喔！以下提供減鹽烹調技巧：

1. 了解常用調味料的鈉含量換算（標準量匙定量）：1公克食鹽=6茶匙的味精=6茶匙烏醋=15茶匙番茄醬=2又2/5湯匙的醬油。
2. 多利用天然食材的風味來減少食鹽以及調味料的使用，如可使用醋、及水果（蘋果、鳳梨、番茄）來增加菜餚的酸味。也可使用風味較強烈的天然食材如香菜、香草、洋蔥等，帶出食物的味。或是利用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等天然佐料，來變換食物風味。也可嘗試運用烤、蒸、燉等烹調方式，來保持食物的天然鮮味，以減少鹽及味精的用量。

那對於經常外食的民眾們，也有一些減鹽技巧的飲食原則可以掌握，以下原則：

1. 少喝湯品、不拌肉湯、菜湯，食鹽溶於水，因此經調味過的液體食物，鈉含量高，例如一般小吃店裡，看似最清淡的竹筍湯，一份（約300毫升），裡頭約有800毫克的鈉，喝了1份竹筍湯，約攝取了1/3的每日建議的鈉量。
2. 外食可以準備開水，涮洗過鹹的菜餚
3. 多選擇天然未加工的食物，如醃漬物、煙燻肉品、貢丸和魚丸等加工肉品，以及罐頭食品等，其為高鈉食品，應減少食用頻率及食用量。
4. 速食及微波食品，通常含鈉量高，盡量不選擇此類食物作為餐點。
5. 採購食品時，習慣檢視食品的營養標示，了解食品的鈉含量，便於控制鈉攝取。掌握減鹽技巧，慢慢培養清淡口味，就能避免飲食中過多的鈉攝取。

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署。減鹽(鈉)秘笈手冊。(103年)
2. 潘文涵。國民營養健康狀況變遷調查(102-105年)

食力好味道

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 高梅芳 營養師

健康食力購物網，營養師用力挑，健康好有力，網站上不只有營養品，還有營養師嚴選的食材，健康的食物也需要適當的調味才能凸顯美味，網站中「廚房調味」專區就是營養師精選的調味醬料，有天然發酵有機醬油、鹽、醋、味噌、和風醬...等，大家可以上健康食力網站看看呦！以下為大家介紹幾款調味料。

不一樣的鹽

「鹽」可說是廚房必備調味品，我們最熟悉的是一包18元的精鹽，精鹽是從海水純化、過濾製成，這過程也失去了天然礦物質，而海鹽是透過蒸發海水未再精緻，因此保留較多的天然礦物質及微量元素，對人體來說是比較優質的鹽，但近年來海洋汙染嚴重，有可能影響海鹽含微量重金屬及塑膠微粒，建議挑選較純淨的來源。

有別於海鹽，此款死海鹽（圖一）是來自純淨無汙染、低於海平面1300英尺的死海湖水，以日曬結晶，富含活性礦物質鈣、鎂、鉀...等，還特別添加葉酸，1g鹽含有100微克葉酸，葉酸是人體中不可缺的營養素之一，可幫助身體製造與修復DNA，成人建議攝取量為400微克/天，懷孕婦女則需增加至600微克/天，以維持胚胎正常發育。若每日攝取不到1碗全穀食物+300g深綠色蔬菜+30g堅果，則建議使用此款添加葉酸的死海鹽，2g鹽就能達50%葉酸每日需要量。

喜歡義式風味的可以選用德國天然健康草本鹽（圖二），此款鹽是以50%天然死海鹽搭配50%新鮮乾燥的香草，包含百里香、羅勒、迷迭香、蒜頭、洋蔥、薑黃，適合做義式料理、肉品調味。



（圖一）德國天然美味死海鹽，蘊含極豐富的活性礦物質，1g鹽含100微克葉酸



（圖二）德國天然健康草本鹽，添加 50%新鮮乾燥的香草

醬醬好味道

除了鹹味，舌頭上的味覺受器還能感受酸、甜、苦、鮮味，善用辛香醬料才能豐富食物的味道！用對醬料一秒變大廚，健康食力幫你挑好醬。

煎焙胡麻沙拉醬（五辛素）

這可是僅次於醬油的廚房萬用醬，夏季可涼拌，冬季可當火鍋沾醬，不管是蔬菜還是肉類都很搭，只要將食材燙熟再淋上醬料，就是一道美食，尤其是菠菜，胡麻的鹹甜滋味剛好蓋過菠菜的澀味，簡直絕配。**推薦料理：胡麻菠菜、胡麻豬肉片、胡麻嫩豆腐**



清爽和風醬（全素）

和風沙拉醬適一種很百搭的醬汁，和許多食材都能輕鬆融和，更是開胃涼拌菜的好幫手，以下介紹幾款和風醬都是採用100%頂級橄欖油及純釀一年的豆麥醬油調製而成。

日式柚子和風醬：柚子口味沙拉醬是日本家庭常備醬料，也是台灣夏日沙拉的最佳選擇！精選柚子汁調味製作，香味自然、天然美味，口味偏酸，為懷孕婦女的最愛，獨特風味回味無窮！**推薦料理：蝦仁水果沙拉、柚香涼麵、涼拌花枝**



日式胡麻味噌和風醬

採用木炭慢火焙烤之白芝麻，再經研磨製程美味的芝麻糊，具有芝麻香，但又不掩蓋味噌風味，搭配手工純釀味噌，適合作為肉品、蔬果涼拌醬料。**推薦料理：涼拌芝麻豬肉片、洋蔥拌雞絲、胡麻味噌拌豆包**



日式芥末和風醬

嗆辣的風味來自於天然芥末籽，芥末籽的添加量為市售相關產品的3倍以上，適合作為海鮮沾醬。



哪裡買：健康食力→廚房調味

- 預約諮詢 (04)8381456轉1267
- 服務時段 週一至週五 08:30~12:30
13:00~17:00



彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 110年度活力營養講座

主題：代謝症候群

活動時間： 110-04-17(六)
110-08-14(六)
110-12-18(六)

活動地點： 彰化基督教醫院 十樓伊甸園休閒中心

活動費用： 每人收費100元

活動時間： 上午09：30~11：30（需提早報名）

洽詢專線： 04-7238595轉7188

活動因應疫情可能有所變動，詳情請來電洽詢。

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部110年度大廳團衛主題－代謝症候群

日期	時間	次主題
110-02-24 週三	上午11:00~11:40	一鹽難進
110-04-21 週三	上午11:00~11:40	好油吃起來
110-06-16 週三	上午11:00~11:40	糖醣傻傻分不清
110-08-18 週三	上午11:00~11:40	纖維好神奇
110-10-20 週三	上午11:00~11:40	食物滅火隊，發炎你走開
110-12-22 週三	上午11:00~11:40	泡芙人看過來

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳（門診藥局前）

活動時間： 上午 11:00~11:40（不需報名）

洽詢專線： 04-7238595轉7188

免費活動！名額有限，請儘速報名！

健康食力平台

彰基營養部在2018年9月成立「健康食力平台」，有別於一般的電商平台，以健康宣導為目的，販售的所有商品皆有營養師把關，民眾若有需求，歡迎上網選購；或是至醫院門市部「活力營養」挑選，店裡皆有專業的人員可為您詳細解說，讓您買得放心、吃得安心。



首次登入會員 贈\$30折扣碼

更多優惠活動請上健康食力網
平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>