

營養室



# 外食，很「鹽」重！

營養室 營養師 林建宇

依據衛福部建議，成人每日鹽份攝取量不宜超過6公克(即鈉2400毫克)，但是102-105年的國民營養健康調查報告顯示，國人的鹽分攝取量自7歲孩童起就已超過建議攝取量，男性平均超標1.3-1.8倍(8-10.5公克鹽/天)，女性平均超標1.2-1.3倍(6.9-8公克鹽/天)，顯示大部分的人都吃得太鹹了！

高血壓、動脈硬化、冠心病、中風等心血管疾病，都和過量的鹽分攝取有關。現代人生活忙碌，大多時候以外食為主，加上近年來許多美食外送平台興起，即使在家不出門也能享受外帶美食。然而，外食餐點的口味大多偏鹹或者使用大量調味料、醬料調味，吃完一份餐點就可能吃進大約3-4公克鹽，不可不慎。

除了餐點的調味料以外，許多加工食品的鹽分含量也相當高，像是醃漬食品(泡菜、酸菜、榨菜、筍乾、蔞瓜)、加工肉品(香腸、火腿、臘肉、肉鬆)、起司、乳酪、鹹蛋、各式火鍋料與西點麵包等，此時我們可以觀看食品營養標示中的鈉含量，以了解該食品鹽分含量的多寡。

一般市售包裝食品上的營養標示如下圖所示，右方一行可見「鈉」含量標示，依據衛福部包裝食品營養宣稱的規範，當每100公克(毫升)食物鈉含量120毫克以下時，可標示為低鈉食品，而依據英國食品標準局的定義，當每100公克(毫升)食物鈉含量超過600毫克時，則為高鹽食物。因此當我們選擇購買食物之前，可先瞄一眼營養標示，了解一下這個食物的鈉含量是比較接近低鈉食品還是高鹽食物，可避免踩到高鹽食物的地雷喔！

最後提供幾個外食族的減鹽小秘訣，

希望大家都可以成為減鹽小達人！

- (1)使用美食外送平台訂購餐點時，可優先選擇販售健康餐盒的店家，或者查看營養成分，並選擇鈉含量較低的餐點。
- (2)請店家減少鹽巴及醬料使用並避免添加味精，例如肉燥飯湯汁淋少一點、燙青菜少放醬油。
- (3)避免把醬汁全部吃光光，可先撥去多餘的醬汁，像是咖哩飯的醬汁可先撥掉一些。
- (4)儘量不要選擇醃漬、燻烤、醬燒、滷等方式烹調的菜餚，例如鹽水雞、燻茶鵝。
- (5)不要自行添加過多的鹽、醬油或調味醬料，例如不要吃蛋餅同時添加胡椒鹽、醬油、辣椒醬。
- (6)喝起來太鹹或是過於鮮甜的湯不要喝太多；火鍋以白開水或蔬菜湯、昆布湯取代重口味湯底。
- (7)儘量少吃含鹽量高的小吃，例如：鹽酥雞、碳烤食物等。
- (8)注意餅乾、零食、麵包等食物營養標示的鈉含量，選擇鈉含量較低的點心，或者用一份新鮮水果代替。



| 營養標示        |               |                   |
|-------------|---------------|-------------------|
| 每份量<br>本包裝含 | 公克 (或毫升)<br>份 |                   |
|             | 每份            | 每 100 公克<br>(或毫升) |
| 熱量          | 大卡            | 大卡                |
| 蛋白質         | 公克            | 公克                |
| 脂肪          | 公克            | 公克                |
| 飽和脂肪        | 公克            | 公克                |
| 反式脂肪        | 公克            | 公克                |
| 碳水化合物       | 公克            | 公克                |
| 糖           | 公克            | 公克                |
| 鈉           | 毫克            | 毫克                |

圖：營養標示