

低鹽飲食（低鈉飲食）簡介

適用對象：高血壓、水腫、腹水及器官衰竭（心、肝、腎臟）等水份排出困難者。

供應說明：1.以普通飲食為基礎，控制每日飲食鈉攝取量低於 2000 毫克（5 公克用鹽）。

2.採用新鮮食材、避免使用醃漬、加工品及含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精、蕃茄醬。

3.餐次、供應份數、主食及禁忌選擇，皆與普通飲食相同。

4.可以搭配軟質、低渣、細碎等飲食質地選擇。

5.可以搭配低油、糖尿、低蛋白等飲食營養素限制。

營養供應：符合成年人每日建議量（熱量將隨選擇之主食數量而增減）

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
2000-2400	80-85	70	275

一日食譜範例

早餐 1. 芹菜干絲 2. 白煮蛋
3. 炒青菜 4. 炒甜椒



午餐 1. 香菇雞腿丁 2. 西芹炒魷魚
3. 青菜 4. 蒸蛋



晚餐 1. 紅燒牛肉 2. 韭黃肉絲
3. 青菜 4. 冬瓜滷



晚點
安素 1 罐

