

# 限鈉飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

## 定 義

飲食中鈉的含量較正常量為低，且鈉之含量依病情不同而異，限制為500~2000毫克之鈉含量。

## 目 的

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的積留。

## 適用症狀

1. 水腫
2. 高血壓
3. 腹水
4. 肝硬化
5. 心臟衰竭
6. 腎臟衰竭
7. 妊娠毒血症
8. 長期用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者

## 一般原則

1. 選擇新鮮的食物，並自行製作。
2. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師的指示使用。
3. 一些含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅干等，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必須忌食。
4. 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必須忌食。
5. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，當鈉限制攝取為500毫克時，不宜大量食用。

6. 烹調時應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等。心血管疾病之患者忌食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
7. 內臟（如：腦、肝、心、腰子）、蟹黃、魚卵、蝦卵等，膽固醇含量高，心血管疾病患者必須禁食，蛋黃一星期以不超過三個為宜。
8. 烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
9. 選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。
10. 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
11. 避免抽菸、飲酒。
12. 市售薄鹽醬油因其鉀含量甚高，須按營養師指示食用；腎臟病患應選用不含鉀鹽之薄鹽醬油，以避免攝取過多鉀離子造成心律不整。
13. 餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味，所以應儘量避免在外用餐。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。

### 食物選擇表

食物類別	可食	忌食
乳品類及其製品	• 全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯。	• 乳酪、起司。
肉、魚、蛋類	• 新鮮肉、魚、家禽及蛋類。	• 加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 • 罐製食品，如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。 • 速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸。
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、花生等。	• 醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
五穀雜糧類	• 米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	• 麵包及西點，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宜少食用）。	• 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等。 • 冷凍蔬菜。
水 果 類	• 新鮮水果及自製果汁。	• 乾果類，如：蜜餞、脫水水果。 • 各類罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。果汁粉。
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。
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食用。	• 味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味噌、芥末醬、烏醋等。
其 他	• 太白粉、茶。	• 雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料（如：汽水、可樂等）。

## 飲食計劃

一日鈉的總攝取量＝每日自新鮮食物中攝取的鈉量＋調味品中的鈉量

例：一位高血壓患者，每日限制食用 2000 毫克的鈉量。

1. 每日自均衡的飲食中攝取約 310～370 毫克的鈉量（見下表）

每日均衡的飲食中可攝取的鈉量

類 別	份 量	含鈉量(毫克)
乳 品 類	1 杯	120
肉、魚、豆、蛋類	4 份	100
五 穀 雜 糧 類	3～6 碗	60～120
油 脂 類	3 湯 匙	微 量
蔬 菜 類	3 碟	27

水 果 類	2 個	4
總 計		310~370

2.可自調味品中攝取的鈉量為 1630~1690 毫克。

2000 毫克-(310~370 毫克)=1630~1690 毫克。

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(1.2 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)

每日可用鹽量：\_\_\_公克（約\_\_\_茶匙鹽），約含鈉量\_\_\_毫克

### 營養成份分析

蛋白質	脂 肪	醣 類	熱 量
82 公克	70 公克	250 公克	2000 大卡

### 供應型態

1. 與普通飲食供應方式相同，一般供應限鈉 2000 毫克（低鹽 3~5 公克），如病情需要亦提供極低鈉 500 毫克。
2. 另外半流、溫和、流質、管灌飲食亦都有提供低鈉飲食。

### 食譜舉例

早餐：茶葉蛋  
蕃茄燴豆腐  
炒青菜

午餐：珍珠丸子  
木須肉片  
炒青菜  
水果一份

晚餐：人參雞

螞蟻上樹

炒青菜