

減鹽

飲食減少鹽(鈉)的攝取，可以降低罹患心血管疾病、高血壓的風險。



食鹽6克 = 2湯匙烏醋 = 2湯匙醬油 = 5湯匙番茄醬

國民健康署 小叮嚀

- 19-70歲成人每日鈉的建議攝取量為2300毫克或鹽約6克，降低慢性疾病的風險。
- 利用天然辛香料(如薑、蔥、蒜、胡椒、茴香等)替換高鈉調味料(如鹽、味精、醬油、番茄醬等)。
- 避免鈉含量較高食物，如：麥製麵條、吐司或各式麵包、水餃、餛飩、煎餃、鍋貼、炸雞、火腿、香腸等。
- 65歲以上長者，需注意減少醬菜配飯，營養要均衡，不偏食。



少鹽又低鈉
健康加倍多



減鹽增健康
5技巧



減鹽
保健篇