

鹽控5招

4 外出用膳 緊記少鹽

外出用餐高鹽陷阱處處，例如都市人最愛的炒粉麵飯，每碟鈉質含量2,000至3,000毫克，就算一碗湯粉麵，鈉質含量亦不遑多讓。大部分鈉質存在於湯內，故應盡量少飲。

余思行建議，大家或可選鈉質含量較少的麵飯類，或請廚師烹煮時少放鹽及醬汁。當然亦要避免上桌後再自行添加鹽分或豉油。

較低鹽飯類

飯類	鈉質含量(毫克)
燒鴨飯	901
冬菇蒸雞飯	1,204
豉汁鳳爪排骨飯	1,274
叉燒飯	1,300

高鹽粉麵飯

粉麵飯類	鈉質含量(毫克)
味菜排骨炒麵	3,496
鴛鴦炒飯	3,080
豉椒排骨炒麵	3,034
雲吞湯粗麵	2,898
雪菜肉絲燜米	2,808
味菜魷魚炒麵	2,850



英國註冊營養師 余思行

經常聽人說：「食鹽多過你食米！」如果這不是誇言而是事實，這人必定要超高血壓，分鐘中風或心臟病發！

鹽，絕對不宜多吃，絕對不應過量！當然你不會在餸菜中狂灑鹽，但日常飲食卻隱藏大量鹽分，令人在不知不覺中超標，影響血壓！

不想被鹽所害，就要聽營養師余思行解構，認清高鹽陷阱，及如何過低鹽生活！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

健康飲食中的「三低一高」，低鹽便是其中「一低」。余思行說，高鹽飲食是引致高血壓的其中一個因素，當血壓長期保持在高水平，心臟負荷大大增加，不但損壞血管，還會導致中風、心臟病、腎衰竭或視網膜疾病而引致失明，所以為了血壓健康，低鹽飲食絕對重要。

「研究證實，控制鈉質（即鹽分）的攝取量至2,400毫克以下，可降低血壓2至8mmHg。」余思行說。

可是調查發現，香港人每日進食鹽分接近10克（相等於4,000毫克鈉質），遠超世界衛生組織所建議的5至6克！究其原因，是我們日常生活中有很多隱藏鹽分，像一碗雲吞麵便含2,900毫克鈉質，一碗餐肉即食麵亦高達4,200毫克鈉質！

為免長期攝取過量鈉質，從今天起便應學識控鹽5招！

高鈉零食 鈉質含量

時興隆 真味芝士波 (90克裝) 含鈉1,169毫克

珍珍薯片 (每100克) 含鈉520毫克

5 高鹽小吃 列入禁止

薯片、芝士圈、芝士波、餅乾、即食香腸、鹽焗果仁等，全屬高鹽小吃，亦含高脂，建議適量進食。余思行建議大家可以新鮮水果作小吃，或原味果仁，前者含豐富維他命及纖維，後者含豐富單元不飽和脂肪酸及纖維，作為日常小吃絕對比包裝薯片更有益。囑

3 加工肉類應少吃

加工肉類製品如香腸、罐頭肉類、煙肉、臘肉、醃肉，一定含大量鈉質，例如午餐肉便是其中一種高鈉質肉類，三片便含大約2,000毫克鈉質，故大家進食時要適可而止，一片起兩片止，或盡量減少進食次數及份量。

高鹽加工肉類表	鈉質含量(毫克)
雞肉腸1條	460
午餐肉1片	660
火腿1片	180
煙肉1條	150

你有血壓高嗎？

	收縮壓(上壓)	舒張壓(下壓)
理想血壓	<120(mmHg)	<80(mmHg)
偏高	120-139(mmHg)	80-89(mmHg)
高血壓第一期	140-159(mmHg)	90-99(mmHg)
高血壓第二期	>160(mmHg)	>100(mmHg)

2 低鈉食物宜多選

鈉質是一種食物保存劑，故絕大部分包裝食物都含不少鹽分，就算一些標榜健康的高纖麵食、早餐穀物或低脂罐頭湯，所含鈉質絕對不少，故大家選購時，除了睇清楚營養標籤上的鈉質含量外，最好多選擇有低鈉健康聲稱的產品。

「根據現時標籤法，低鈉食物必須每100克含少於120毫克鈉質，不超過40毫克者，可稱為『很低鈉』。大家認明『低鈉』或『很低鈉』，對控鹽大有幫助。而一些註明『較低鈉』的產品，其鈉質含量只比原裝版少25%，實際數字可能仍然高，亦有些標榜無鹽，但仍可含味精，鈉質含量仍然高，故大家選購時記得睇清楚！」

1 自家鹽愈少愈好

我們每天攝取的鹽分，有三成來自自家煮食，七成來自外進餐或加工食物。要控鹽，首先將自家烹調的鹽分減至最少。

「1克鹽相等於400毫克鈉質，我們每天應攝少於2,400毫克鈉質計算，三成即720毫克，即約2克鹽，少於半茶匙。要大家每日用少過半茶匙鹽好像很困難，但只要緊記用得愈少愈好；另外一些現成調味料如醬油、蠔油亦含高鈉，大家應盡量少用，或選用含較低鈉的調味料，如減鹽醬油、減鹽雞粉等，便可減少每日自家烹煮時的鈉質用量。」

最好的方法是多選用天然香料，如蒜頭、薑、蔥、香草等。

高鈉質調味料	鈉質含量
1.食鹽1茶匙	2,323毫克
2.味精1茶匙	650毫克
3.醬油1湯匙	902毫克
4.蠔油1湯匙	492毫克