



外食減鈉技巧



本期健康營養補給站影片連結

◆ 營養室營養師 王文霆

● 外食的現況及國人鈉攝取狀況：

1 公克的食鹽 = 400 毫克 (mg) 的鈉，一般健康成年人一天鈉建議量為 2400mg，相當於 6 公克的食鹽。在國人鈉攝取量上，根據 2013 ~ 2016 年國民營養健康狀況變遷調查的結果顯示，國人鈉攝取量均超過建議量的 1.5 倍以上；而過多的鹽分攝取與高血壓的罹患率及其衍生疾病有關。此外，根據 2005 ~ 2008 年第二次國民營養健康狀況變遷調查指出，國人鈉攝取最主要的來源為二：

1. 烹調中或進食中額外添加的鹽、醬油或其他調味料，例如：鹽巴、醬油、蕃茄醬、辣椒醬等。
2. 各大類食物的加工食品所潛含的鈉，像是：醃漬食品、加工肉品、泡麵、罐頭類食品等。

● 外食減鈉 5 要領：

1. 吃原型原味，蒸煮菜色少鹽醬
建議多選擇原味的新鮮食材，少加工食品。在烹調方式上建議少選醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式，而多選蒸、煮、烤、燉等方式並且減少額外鹽醬調味。
2. 炒麵炒飯不要選，吃湯麵不喝湯
建議避免點選額外加鹽與調味的飯麵類，例如炒飯、炒麵、義大利麵等。另外，建議在吃麵的時候少選乾麵，選擇湯麵不喝湯。

3. 桌上鹽醬都不沾，肉汁燴汁也不吃
建議外食的時候，應避免在餐點中額外使用調味醬料。另外也建議在吃飯的時候，避免額外再淋滷汁、肉汁、燴汁等。
4. 鹹味湯品與小菜，不點選也不喝
除甜湯外，所有湯品皆含鹽，喝越多湯則鹽分攝取越多。而湯品中的魚漿類加工食品含鈉量高，應避免攝取。此外應注意小菜與鹹點心，如醃漬、醬、滷類小菜，蜜餞、醃水果，鹹點心（蘿蔔絲餅、餅乾）等。
5. 總量管制，營養夠即可，多食必多鹽
建議以均衡飲食為原則，攝取各類食物，適量即可，避免過量攝取，而個人的飲食攝取量則建議與營養師諮詢與討論。

● 外食減鹽自己來：

建議可要求店家烹調食物減少調味料使用，也可多使用無鹽調味料／天然辛香料。最後，以熱水、熱茶漂洗菜餚後再吃。

● 認識營養標示：

在購買包裝食品時請先觀察營養標示。看到營養標示時可以先注意到份量，接下來看到標示中每份鈉含量後再進行計算。

把握這些原則就能讓外食更沒有負擔。