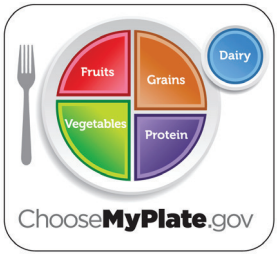
10 提示 營養 教育系列

鹽和鈉

樹立良好榜樣的10個提示



很顯然，美國人喜歡鹹味，但鹽在高血壓扮演一個角色。每個人，包括孩子，應對鈉的攝入量減少至每天低於2300毫克（約1茶匙鹽）。51歲及以上的成年人，任何年齡的非裔美國人，和患有高血壓，糖尿病，或慢性腎臟疾病的人應進一步降低他們的鈉攝入量至每天1500毫克。

1 考慮新鮮

美國人吃的鈉大多數是從加工食品中得到。減少食用次數和較小份量的高度加工食品 —尤其某些食品，例如比薩餅 ；醃製肉類，例如培根，香腸，熱狗，和熟食/午餐肉 ； 和即食食物，如罐頭辣椒，意大利餛飩和湯。新鮮食品一般鈉含量較低。

2 享受家庭準備的食品

經常在家烹調 — 你控制你的食物中添加些什麼。準備你自己的食物，允許你可以限制在食物中的食鹽數量。

3 裝滿蔬菜和水果 — 它們是天然低鈉

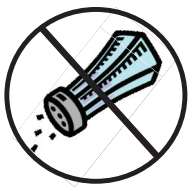
吃大量的蔬菜和水果 — 新鮮或冷凍。每餐吃蔬菜或水果。

4 選擇低鈉的乳製品和蛋白質食物

多選擇無脂或低脂的牛奶或優格（酸奶）來取代乳酪，因為乳酪含高量的鈉。選擇新鮮的牛肉，豬肉，家禽或者海鮮,，而不是那些加鹽醃製的肉品。熟食或午餐中的肉，香腸和罐頭食品，比如：鹹牛肉都含有高量的鈉。選擇無鹽的堅果和種子。

5 調整您的味蕾

一點一點減少用鹽 — 並注意各種食物的天然口味。隨著時間的增加你對鹽的口味將減少。



6 略過鹽

烹調時略過鹽添加。把鹽別留在廚房的櫃檯和餐桌上。用香料，香草，大蒜，醋，或者檸檬汁調味食物或使用無鹽調味料。嘗試黑胡椒或紅辣椒，九層塔，咖哩，生薑，或迷迭香。

7 閱讀標籤

閱讀包裝和罐頭食品的營養成分標籤和成分說明，尋找低鈉品種。尋找被標記“低鈉”，“少鈉”，或“無鹽添加”的食品。

8 當你出外用膳，要求低鈉食品

在你的要求下，餐廳或會準備低鈉食品，並且提供醬汁和沙拉醬在一旁的容器內，所以你可以用較少的量。

9 注意調味料

食品如醬油，番茄醬，鹹菜，橄欖，沙拉醬，和調味料包都是高鈉。選擇低鈉醬油和番茄醬。用胡蘿蔔或芹菜而不是橄欖或鹹菜。使用少量調味包而不是整包調味料。

10 提高你的鉀攝入量

選擇含鉀的食物，這可能有助於降低你的血壓。很多蔬菜和水果都含有鉀，如馬鈴薯，甜菜，番茄汁和醬汁，甜薯，豆類（白豆，利馬豆，腎豆），和香蕉都含有較多量的鉀。其他鉀的來源包括酸奶，蛤類，大比目魚，橙汁和牛奶。

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion
營養政策和推廣中心

瀏覽 www.ChooseMyPlate.gov 獲取更多資訊。

DG 提示表編號 14
2011 年 6 月
美國農業部 (USDA) 是公平機會提供者和僱主。