

食物選擇表

食物類別	可 食	忌 食
奶 類	鮮奶及奶製品	乳 酪
豆、魚、蛋 、肉 類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋 類。 新鮮豆類及其製品，如： 豆腐、豆漿。	加鹽或燻製的食品，如：各 式丸類、火腿、熱狗、香腸 、臘肉、燻雞、肉鬆、鹹魚 、皮蛋、調味豆乾。 罐製食品，如：肉醬、鮪魚 、鰻魚、豆腐乳。
全穀雜糧類	米飯、冬粉、米粉、麵食。	麵包及西點。
蔬 菜 類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁。	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜 、泡菜、筍干等。 冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青 豆仁等。 加工蔬菜汁及罐頭。
水 果 類	新鮮水果及自製果汁。	乾果類，如：蜜餞、罐頭水 果及加工果汁。
油脂與堅果 種子類	植物油，如：大豆油、花 生油。	奶油、乳瑪琳、沙拉醬、蛋 黃醬。
調味品	蔥、薑、蒜、肉桂、五香 、八角、胡椒等。	味精、豆瓣醬、沙茶醬、蠔 油、甜麵醬、番茄醬、豆鼓 、芥末醬等。
其 他	太白粉、茶	雞精、洋芋片、爆米花、 運動飲料、碳酸飲料。

參考來源

- Comparative effects of different dietary approaches on blood pressure in hypertensive and pre-hypertensive patients:A systematic review and network meta-analysis.
Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(16):2674-2687.
- Sodium Intake and Heart Failure.
Int.J Mol Sci. 2020 Dec 13; 21(24):9474.
- Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension:A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.
Advances in Nutrition. 2020 Sep 1;11(5):1150-1160.
- .衛生福利部國民健康署 減鹽秘笈手冊

限鈉飲食



Low-sodium Diet

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0009 (3)

義大醫療財團法人 20X29.7cm 2024.06印製 2024.03修訂

一、何謂限鈉飲食

(一)一般正常飲食中含鈉量較低的飲食型態。

(二)鈉含量可分為2000mg・1000mg及500mg。

(三)限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少鈉離子過多而造成體內水份蓄積。



二、適用對象

水腫、高血壓、腹水者、肝硬化、心衰竭、妊娠毒血症、骨質疏鬆症、結石、長期使用腎上腺皮質賀爾蒙和類固醇藥物者。



三、飲食原則

(一)選擇新鮮原型食物，並自行製作烹調。

(二)食物選擇以均衡為主，不可偏食。

(三)含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精、烏醋等，須按營養師的指示使用。

(四)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、甜鹹餅乾等，避免食用。

(五)罐頭及各種加工食品，加工過程中會加入鹽或含鈉的食品添加物，避免食用。

(六)含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。

(七)烹調時選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油、芥花油等。

(八)烹調食多採用蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、金桔、檸檬汁等天然辛香料，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。

(九)儘量少用刺激性的調味品，如、辣椒、胡椒、咖哩粉等。

(十)避免抽菸、飲酒。

(十一)食用市售的低鈉醬油時，須按營養師指示食用。因其含鉀量甚高，不適於腎臟病患者食用。

(十二)餐館烹調經常使用較高的食鹽、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。

