

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、鮭魚、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：碗豆莢、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、豆豉、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

1. 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.
2. Sodium Intake and Heart Failure. *Int.J Mol Sci.* 2020 Dec 13; 21(24):9474.
3. 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.
4. 衛生福利部國民健康署 減鹽秘笈手冊

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

限鈉飲食



Low-sodium Diet

 義大醫療財團法人 編印
E-DA HEALTHCARE GROUP

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。

- (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。

