

食物選擇表

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯。	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 罐裝食品，如：肉鬆、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰹魚等。 速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餛飩、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆乾、素雞、花生等。	醃製、罐裝、滷製的成品，如：加味豆乾、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
全穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。 麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利麵餅等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及其自製蔬菜汁(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用)。	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等。 冷凍蔬菜，如：碗豆莢、青豆仁等。加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	乾果類，如：蜜餞、脫水水果。各類罐頭水果及加工果汁，如蕃茄汁、果汁粉。
油脂與堅果種子類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。 辣椒、胡椒、咖哩粉等。 較刺激之食品宜少食用。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、甜麵醬、蕃茄醬、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料(如：汽水、可樂等)。

# 限鈉飲食



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 (2)

20X20cm 2016.03印製 2016.02修訂

 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 限鈉飲食

### 一般原則

1. 選擇新鮮的食物，並自行製作。
2. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師的指示使用。
3. 一些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，這類食物因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必須忌食。
4. 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必須忌食。
5. 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。
6. 烹調時應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等。心血管疾病之患者忌食動物性油脂，如：牛油、豬油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
7. 烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、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。
8. 選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。
9. 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
10. 避免抽菸、飲酒。
11. 食用市售的低鈉醬油時，須按營養師指示食用。且因其含鉀量甚高，不適用於腎臟病患食用。
12. 餐館的飲食常使用較高的食鹽、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。

