

愛欣營養小教室



鹽多必失



吃太多鹽的壞處

太多的鹽(鈉)對身體健康的影響現代人過於喜愛重口味，導致吃入過量的鹽，而使體內的鈉離子過多，因此在體內吸附大量的水份，導致血管內體液的增加，進而造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓的升高、心臟負荷的加重以及腎臟水份排泄的困難。

每回食鹽不超過6公克

6 衛生福利部建議，成人每回鈉總攝取量不要超過2400毫克（即食鹽6公克）。我們常見的：味精、蠔油、豆瓣醬、醬油、辣椒醬、烏醋、沙茶醬…等重口味的調味料當中的鈉含量都是非常高的喔！

要如何減鹽呢？

可以多加利用天然食材替代鹽(鈉)的使用：



- 在烹調時可使用醋或蘋果、鳳梨、蕃茄等天然水果來增加料理的酸味。
- 可以使用味道強烈的天然食材，如香菜、海帶、洋蔥，或是香草等，來帶出食物的原味。
- 可使用人參、當歸、枸杞等中藥材及胡椒、八角等香辛料，來取代鹽(鈉)的添加。
- 利用天然佐料增添料理的風味：使用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等天然佐料，來變換食物風味。
- 利用烹調技巧降低鹽(鈉)的用量：運用烤、蒸、燉等烹調方式，來保持食物的天然鮮味，以減少鹽及味精的用量。

