

低钠饮食

什么是钠？

食盐由40%的钠和60%的氯制成。钠是许多常见食物中不可或缺的矿物质。除了存在于各种天然食品中，在烹调时添加的食盐和调味品以及加工食品中的防腐剂都是钠的主要来源。钠具有调节细胞功能、控制血压、协助神经冲动的传递和肌肉收缩等功能。

摄取过量的钠会增加您患上高血压的风险。高血压是导致中风、心脏病和肾脏疾病的主要原因。



钠的主要来源？



天然食品 (5%)



酱料和调味料 (75%)



加工和腌制食品 (20%)

建议每人每天的钠摄入量不超过2000 - 2400毫克
这相当于1茶匙 (5克) 的食用盐!



根据2018年全国营养调查，新加坡人平均每日摄取3600毫克的钠。这相当于约9克或2茶匙盐。其中大部分的盐分源自烹调食物时所添加的调味料、盐和酱汁。



Salt intake reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

降低钠摄取量的饮食贴士

1. 居家烹饪

- 节制地使用盐、调味料和酱料
- 使用天然香草和香料来为食物提味
- 使用新鲜的蔬菜来熬煮羹汤以代替高盐分的即食羹汤



- 用简单的烹饪方式例如炙烤、烘焙或烧烤来准备食物，无需添加浓厚的酱汁、面包屑或面糊



2. 出外购物

- 选择新鲜食品，减少加工或腌制食品



- 选择有“较低钠 (Lower in Sodium)”或“无添加钠 (No Added Sodium)”的“较健康选择标志 (Healthier Choice Symbol)”的食品



- 查看食物成分列表。如果钠出现在前几个成分中或在同一个成分列表中出现了很多次，您应避免选择这些食品。

钠也可被列为盐、海盐、植物盐、岩盐或名称中含有钠的化合物

INGREDIENTS

Leaf Mustard, Vegetarian Soy Sauce, Sugar, Salt, Monosodium Glutamate, Sodium Metabisulphite

- 您可以考虑使用较低钠的代盐。如果您患有肾脏病或在服用某些治疗高血压或心脏病的药物，请向您的营养师或医生咨询您是否适合使用低钠代盐。



你知道吗？

喜马拉雅盐、犹太盐、海盐或岩盐的钠含量几乎与食盐相同，应适量食用。



3. 外出就餐

- 减少汤汁和酱汁的摄取
- 避免蘸酱
- 选择普通米饭而不是调味米饭或油饭

	钠的来源?	如何减少钠的摄取?
 <p>鱼丸面 (汤)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 鱼丸• 汤汁• 蘸酱	<ul style="list-style-type: none">• 把汤汁留下• 避免蘸酱
 <p>印度香饭 (Nasi biryani)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 酱汁• 米饭和肉的调味料	<ul style="list-style-type: none">• 减少酱汁的摄取• 与他人分享这道佳肴• 选择普通米饭
 <p>印度玛萨拉鸡 (Chicken masala)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 酱汁• 米饭和肉的调味料	<ul style="list-style-type: none">• 减少酱汁的摄取• 与他人分享这道佳肴
 <p>快餐</p>	<ul style="list-style-type: none">• 薯条里添加的盐• 加工肉制食品• 酱料	<ul style="list-style-type: none">• 要求无添加盐的薯条• 限制1个星期食用快餐1次• 避免蘸酱

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure