

# 摆脱盐的 “咸”阱！

## 什么是钠？

钠是维持人体内水分平衡的一种重要矿物质。

食用盐含有40%的钠，其他食品如酱料、调味品、防腐剂和罐头食品中也含有钠。

## 过量摄取钠有什么危害？

摄入过多的钠可导致高血压，而高血压也是引起肾衰竭的主因之一！

## 我可以摄入多少钠？

钠的每日摄入量上限为1茶匙的盐或2,000毫克的钠。



1茶匙盐



8茶匙生抽



15茶匙蚝油

# 选用天然食材烹饪

甜



辣



酸



咸



除了盐之外，还有许多新鲜天然的材料可以用来增强食物的味道，使其更美味！



# 外出用餐 选择更健康膳食

高钠食物	钠成分 (毫克)	较低钠选择	钠成分 (毫克)
烧鸡饭	1,112	白鸡饭	698
炸鱼米粉汤 (加奶)	2,708	鱼片汤 (不加奶)	1,808
米暹 (带汤汁)	2,347	米暹 (无汤汁)	1,008
海鲜冬炎板面 (汤)	4,439	猪肉水饺板面 (汤)	2,816
奶油鸡肉意大利面	1,161	蒜香鲜虾意大利面	786
鸡肉玛萨拉 (Masala) (带酱汁) (150克)	768	鸡肉提卡 (Tikka) (100克)	263
炸虾饼 (100克)	750	米饼 (100克)	369
芝士薯条 (1盘, 186克)	658	烤马铃薯, 无调料 (1颗, 202克)	16
沙爹, 带酱汁 (十支)	920	沙爹, 无酱汁 (十支)	231

\* 菜肴1至5为1人份

\* 资料来源: Energy & Nutrient Composition of Food, Health Promotion Board, 2011

在外用餐时, 要求少放酱汁, 尽量避免喝汤  
并少吃如咸蛋和咸鱼等腌制食品。



# 如何阅读营养成分标签

2. 这一栏显示包装里含有多少份食物

全麦面包		
营养信息		
每包份量：5 食用份量：2片 (72克)		
营养成分	每单一份量	每100克
能量	151kcal	210kcal
蛋白质	11.6克	16.1克
总脂肪	3.0克	4.2克
-饱和脂肪	0.5克	0.7克
-反式脂肪	0克	0克
胆固醇	0毫克	0毫克
碳水化合物	19.4克	26.9克
-总糖分	1.7克	2.3克
-膳食纤维	8.6克	11.9克
钠	207毫克	288毫克
钙	108毫克	150毫克

1. 对比同种类产品如：对比面包A和面包B

3. 根据每100克来对比

4. 比较同类营养素

5. 钠含量越低越好！

成分：水、全麦面粉、小麦纤维、酵母、糖、盐、小麦淀粉、棕榈油

食物成分按照含量降序依次排列。

