

## 三粒米話你知~ 食鹽篇

有一天，三粒米在爭辯多吃鹽好不好...



### 食鹽小百科

鹽所產生的鹹味，是我們的基本味覺之一。沒有了鹽，食物會變得淡而無味。

在古代，鹽可說是珍品，千金難求。可是到了現在，鹽的價錢已經不再高昂，人們都可以輕易買到一整包鹽，而且亦成為了調味料中最常用的一種。未知是否得來太易，再加上可刺激味覺，所以在不經不覺間，我們超標吃鹽已成了普遍的問題。

鹽，其實有好幾種。我們食物中的鹽，大多數是氯化鈉。當中的鈉，是人體必需的礦物質。

- 鈉質的功用：
- ① 維持神經系統的正常運作
  - ② 控制肌肉的收縮與活動
  - ③ 幫助吸收醣類，例如葡萄糖
  - ④ 人體內的其中一種電解質，維持身體水份平衡

所以如果沒有鈉質，身體就不可以正常運作！不過如果吃多了卻會為身體帶來壞影響。

原美代言人

註冊營養師  
營養師推介  
營養講座



每日即製  
用料新鮮  
意念創新



多國美食  
自製點心  
特式甜點





## 如果鈉質吃多了 會怎樣???

雖然鈉質很重要，但如果攝取過量的話，對身體絕對有害無益。因為過量的鈉質會增加**高血壓**的風險，從而增加患上心臟病、腎病等慢性病機會。所以在我們揀選食物時，鈉質含量高的食物就不宜多吃了。

## 那些是鈉質高的食物？

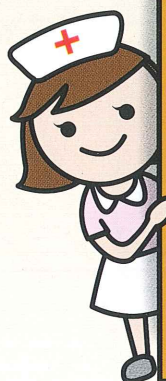
不如就讓我們比拼一下不同食物的鈉質含量：

| 食物名稱    | 份量         | 鈉 (mg) |
|---------|------------|--------|
| 新鮮豬肉    | 100g       | 57     |
| 雞肉腸     | 34g (1條)   | 260    |
| 午餐肉     | 100g       | 981    |
| 白飯      | 100g (大半碗) | 3      |
| 芝麻梳打餅   | 22g (4塊)   | 150    |
| 杯麵 (連湯) | 80g (1杯)   | 2641   |

資料來源：包裝上的標籤、食物安全中心

### 鈉質的食用量建議

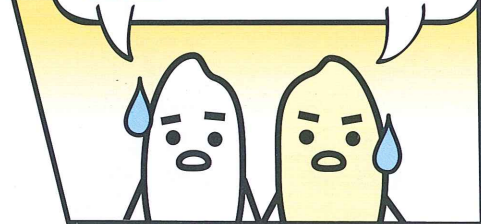
根據世界衛生組織(WHO)的建議，每天鹽的攝取量應少於5克(~2000毫克鈉)。



嘩！原來加工肉的鈉質高這麼多？！



聲稱健康些的**海鹽**、**岩鹽**可多吃些嗎？



**不可！**海鹽和岩鹽只是比一般餐桌鹽含有多一點點礦物質，而鈉質含量則一樣高。所以，和一般的餐桌鹽一樣，不可多吃。

## 三粒米教你 選飲擇食 x✓!

### 高鹽份食物

- ✗ 加工肉類 (例如：腸仔、午餐肉)
- ✗ 包裝即食麵 / 米粉
- ✗ 醃菜 (例如：泡菜、梅菜)
- ✗ 餸汁

### 低鹽份的選擇

- ✓ 新鮮的肉類
- ✓ 不要加入整包的味粉，避免喝湯
- ✓ 新鮮的菜
- ✓ 減少撈汁

原來如此，那如果真的吃鹽多過吃米就慘了！

