



廚房裡的鹹疑犯

- 美國心臟協會建議一天鈉攝取量要低於 2300 毫克，約等於一茶匙的鹽。如果是高血壓患者，每日攝取的鈉量應少於 1500 毫克。
- 在中餐飲食，高鈉常來自烹調食物的醬料。以下列表是一些常見的含高鈉的醬料，常常一小匙就讓您攝取過多的鈉，嘗試減量使用。盡量以香料和香草等天然食材來調味，如蒜頭、薑、蔥、醋、檸檬汁、香茅、沙薑粉、五香粉、花椒、八角、羅勒等，為菜色增添風味，代替高鈉醬料。

醬汁/調味料	份量	鈉 (毫克)	每日鈉攝取量比例 (%DV)
蘇打粉	1 湯匙	3774	156%
雞粉	1 湯匙	2700	113%
味精	1 湯匙	2061	86%
蝦醬	1 湯匙	1422	59%
魚露	1 湯匙	1413	59%
豆瓣醬	1 湯匙	1170	49%
柱候醬	1 湯匙	939	39%
醬油	1 湯匙	920	38%
蠔油	1 湯匙	850	35%
豆豉醬	1 湯匙	666	28%
海鮮醬	1 湯匙	510	21%
叉燒醬	1 湯匙	360	15%
沙茶醬	1 湯匙	297	12%
XO 醬	1 湯匙	270	11%