

Na

限鈉飲食



★目的

限制飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的積留。

★適用症狀與疾病

- 1.水腫
- 2.腹水
- 3.高血壓
- 4.肝硬化
- 5.心臟衰竭
- 6.腎臟衰竭
- 7.妊娠毒血症

★飲食原則

- 1.選用新鮮天然食物，並自行烹調製作。
- 2.減少加工食品的食用，如右圖表格：



★可分為

- 限鈉 (2000mg = 5g 鹽)
- 低鈉 (1000mg = 2.5g 鹽)
- 極低鈉 (500mg = 1.25g 鹽)

類別	食物
奶類	乳酪
豆魚蛋肉類	<ol style="list-style-type: none"> 1.醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚鬆、肉鬆等 2.罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等 3.速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等
五穀根莖類	<ol style="list-style-type: none"> 1.麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等 2.油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等
水果類	<ol style="list-style-type: none"> 1.乾果類，如：蜜餞、脫水水果等 2.各類加鹽的罐頭水果及加工果汁
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> 1.醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 2.加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等 3.各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭
其他	<ol style="list-style-type: none"> 1.味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等 2.雞精、牛肉精 3.炸洋芋片、爆米花、米果 4.運動飲料