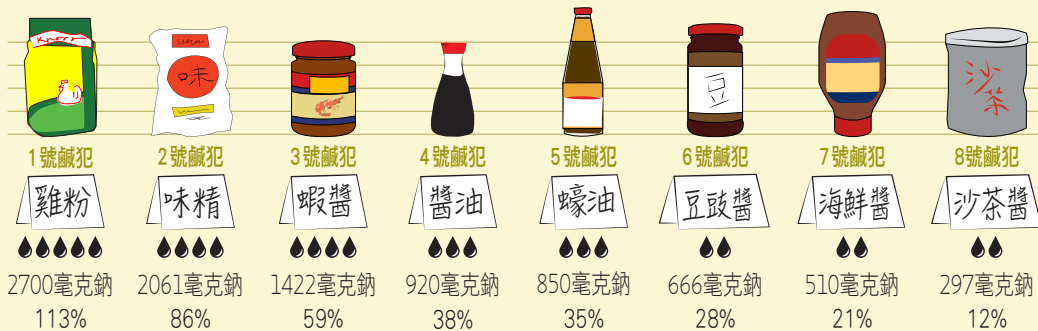


廚房的「鹹」疑犯

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，常常一小匙就已讓您攝取過多的鈉，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、葱、醋、五香粉、花椒**等，用它們為你的菜色增添風味，代替高鈉醬料。



©2015 El Camino Hospital E-3833_CHI_NutritionMagnet_Nov15 3000