



減鹽行動 鹹淡由你

逐步建立減鹽習慣，有助預防高血壓及心血管疾病。



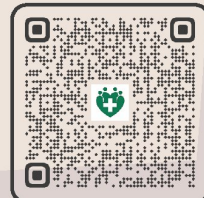
每日建議：少於2,000毫克鈉
≈ 5克食鹽 (約1茶匙)



衛生局
Serviços de Saúde



知識短文



“食得健康”專頁

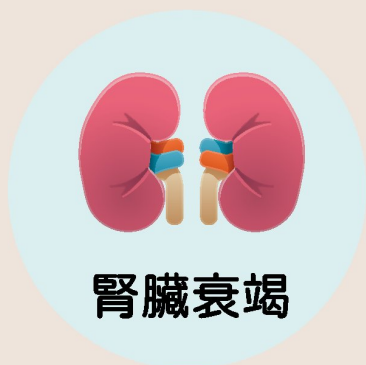


減鹽行動

鹹淡由你



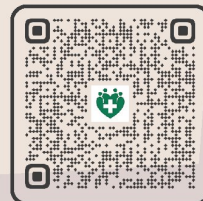
鹽 攝取過多



衛生局
Serviços de Saúde



知識短文



“食得健康”專頁



減鹽行動

鹹淡由你



高鈉食物

每100克中含鈉量大於**600**毫克的食物



每日食多過**1**包
就超標



辣條

1 包 | ≈ 80 克 | ≈ 1980 毫克鈉



每日食多過**1**杯
就超標

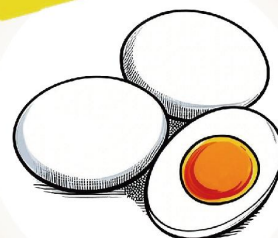


即食麵 (含湯)

1 杯 | ≈ 80 克 | ≈ 1640 毫克鈉



每日食多過**1**隻
就超標



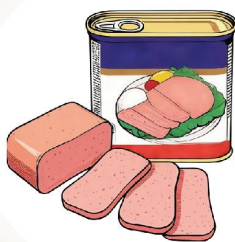
鹹蛋

1 隻 | ≈ 70 克 | ≈ 1900 毫克鈉



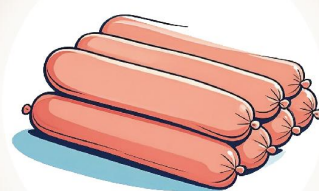
豆豉鯪魚

半罐 | ≈ 110 克 | ≈ 1100 毫克鈉



午餐肉

半罐 | ≈ 170 克 | ≈ 1700 毫克鈉



香腸

3 條 | ≈ 105 克 | ≈ 750 毫克鈉

避免食用



衛生局
Serviços de Saúde



知識短文



“食得健康”專頁



減鹽行動

鹹淡由你



食落唔鹹嘅高鈉食物



每日食多過1包半
就超標



魷魚絲

1包 | ≈ 70克 | ≈ 1350毫克鈉



每日食多過2包
就超標



鱈魚絲

1包 | ≈ 56克 | ≈ 960毫克鈉



火鍋丸類

5粒 | ≈ 90克 | ≈ 670毫克鈉



黑醋

2湯匙 | ≈ 30毫升 | ≈ 630毫克鈉



沙律醬

1湯匙 | ≈ 15克 | ≈ 195毫克鈉



番茄醬

1湯匙 | ≈ 15克 | ≈ 200毫克鈉

減少食用



衛生局
Serviços de Saúde



知識短文



“食得健康”專頁



減鹽行動 鹹淡由你

減鹽可以咁樣做

煮食時



嚴選食材：應選購含鈉量很低的食物，
如：新鮮蔬菜及水果

用餐時



儘量清淡：少沾醬汁，不用餸汁拌飯，
以及要求餸汁或醬汁分開供應

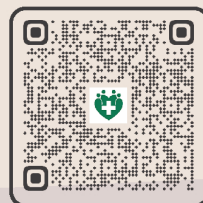
外食時



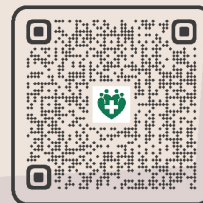
記得減鹽：湯麵好過撈麵，並且記得
備註減鹽、減糖、減油



衛生局
Serviços de Saúde



知識短文



“食得健康”專頁