
	文件類別	衛教單張	文件編號			3-063-062		
			版次	2	頁次	Page 1 of 3		
	文件名稱	限鈉飲食	制定日期			2013/01/31		
			修訂日期			2017/06/15		

◎適用水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、長期使用腎上腺皮質賀爾蒙和類固醇等藥物者。


1. 選擇新鮮的食物，並自行製作，採低油鹽的烹調方式。
2. 調味品的更改，烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
3. 應選擇植物油來做烹調，例如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等。忌食動物性油脂。
4. 一些含鈉量較高卻不易查覺的食物，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，應該忌食。
5. 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，所以應該要避免。
6. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜等，不宜大量食用。
7. 選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重需減重，讓體重維持在理想體重範圍內。
8. 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
9. 避免抽煙、飲酒。
10. 市售的低鈉醬油通常含鉀量高，不適合腎臟病患者食用。

食物選擇表：

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品， 每日不超過兩杯。	乳酪。
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽及蛋類。	加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-062		
			版次	2	頁次	Page 2 of 3
	文件名稱	限鈉飲食	制定日期	2013/01/31		
			修訂日期	2017/06/15		

		速食品及其它成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞、花生等。	醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。 麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅、炸洋芋片、爆玉米、花粿等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少用）。	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等。 冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	乾果類，如：蜜餞、脫水水果。 各類罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。果汁粉。
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、烤肉醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-062		
			版次	2	頁次	Page 3 of 3
	文件名稱	限鈉飲食	制定日期	2013/01/31		
			修訂日期	2017/06/15		

	辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少食用。	豆鼓、味噌、芥菜醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料（如：汽水、可樂。