

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 正確飲食，減少吃鹽

大多數美國人從食物中攝入過多的鈉。而且，鹽中的鈉會提升身體的血壓，也就可能造成高血壓。(鹽是氯化鈉的俗稱)。

2020–2025「美國居民膳食指南」建議每人每天鈉的攝入量低於2300毫克，14歲以下兒童的建議攝入量比成年人更少。

你可以透過以下幾種方法減少用鹽：

### 以新鮮食品為主

許多原始形態的食物，如水果、蔬菜、新鮮肉類、家禽、魚、乾豆、雞蛋、牛奶、酸奶和大米等穀物，都是天然的低鈉食物。在正餐和零食中應該多加入這些食物。

### 少吃加工和預製的食品

高度加工和即食的食品往往含有較高的鈉。偶爾吃這些食物，或者少量吃這些食物——特別是含有奶酪的食物，如比薩餅；醃制的肉類，如培根、香腸、熱狗和火腿肉或午餐肉；以及即食食品，如罐頭辣肉醬、湯和「即食」的調味方便麵和米飯。



### 在家多做飯

在家準備食物時，你會較容易控制食鹽的添加量。烹調時少用或不用鹽。即使包裝說明上寫著要放鹽在水中，也不是必須的，通常是可以省略。使用添加了鹽的罐頭蔬菜時，一定要將蔬菜瀝乾並沖洗乾淨，以減少鹽的含量。

### 嘗試新口味

嘗試用無鹽調味料，如香草、香料、大蒜、醋、黑胡椒或檸檬汁來取代鹽。將乾香草和香料結合起來，製作自己的無鹽調味料。

## 閱讀食品標籤

閱讀營養成分標籤和成分表，找出鈉含量較低的包裝和罐頭食品。比較每件食品的鈉含量，並選擇鈉含量較低的產品。尋找標有「低鈉」、「減鈉」或「不加鹽」的食品。

## 慎用調味料

醬油、番茄醬、泡菜、橄欖、沙拉醬和調味包等食物的鈉含量很高。試試低鈉醬油和番茄醬。只從調料包中撒上少量調味粉，而不是全部撒在食物上。

## 讓你的味蕾適應一下

像任何變化一樣，你的味蕾可能需要些時間來適應少鹽食物。鈉含量較低的食物一開始可能會有不同的味道，但隨著時間的流逝，人們可能會對鈉含量較低的食物產生興趣。

## 無鹽調味料

用無鹽的香草和香料混合物來提升食物的味道。將材料混合後，放入密封的罐子中保存。在廚房烹調時，將這個自製的混合調味料塗抹或撒在食物上，以增加味道。

- **混合香草調味料:** 將1/4杯乾歐芹片(Parsley Flakes)、2湯匙乾龍蒿(Tarragon)、1湯匙乾牛至(Oregano)、1湯匙蒔蘿(Dill)和1湯匙乾芹菜片混合在一起。
- **義大利香草調味料:** 將2湯匙乾羅勒(Basil)、2湯匙乾馬郁蘭(Marjoram)、1湯匙大蒜粉、1湯匙乾牛至(Oregano)、2茶匙百里香(Thyme)、2茶匙乾迷迭香碎(Rosemary)和2茶匙紅辣椒碎混合在一起。
- **墨西哥調味料:** 將1/4杯辣椒粉、1湯匙小茴香粉(Cumin)、1湯匙洋蔥粉、1茶匙乾牛至(Oregano)、1茶匙大蒜粉、1茶匙紅辣椒粉和1/2茶匙肉桂粉混合在一起。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：