

# 少啲鹽 健康啲



攝取過量鹽分會導致高血壓，  
增加患上心血管疾病和中風的風險。



## 鈉的主要來源

- 含鈉的佐料和醬汁如味精、豉油、蠔油和湯精
- 添加了鹽或含鈉的罐頭(如午餐肉)和加工食品(如煙肉、香腸和火腿)
- 醃製的燒味或滷味(如叉燒、豉油雞和滷水雞翼)和蔬菜(如雪菜和梅菜)

7至10歲小學生每天的建議鈉攝入量  
應少於1,500毫克<sup>^</sup>(約大半茶匙的鹽)

<sup>^</sup>資料來源：中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量》(2013版)



小學生每餐(以每天三餐正餐計算)不應攝取多於500毫克鈉，  
即約等於以下其中一項：



- 很多食材，如肉、魚和蛋本身含有鈉，當中的鈉亦應計算入每餐的攝入量，所以實際調味料用量應更少。
- 若同時使用多種調味料，應減少每種調味料的用量。

註：1茶匙 ≈ 5克或毫升

## 減鹽小貼士

### 建議：

- 選擇以新鮮蔬果、天然香料或香草烹調的菜式  
如番茄、洋葱、蘋果、菠蘿、葱、蒜和薑
- 選擇較少醬汁的菜式  
如清蒸或焯的菜式
- 閱讀營養標籤和成分表  
選擇「低鈉」\* 或含鈉較少的食品  
\* 即每100克或毫升不超過120毫克鈉

### 不建議：

- 選擇加工或醃製食品和「高鈉」# 的零食  
如火腿、叉燒、牛丸、咸蛋、雪菜、罐頭湯、即食麩、肉乾、薯片和鹹味餅乾  
# 即每100克或毫升超過600毫克鈉
- 選擇以高鈉調味料和現成醬汁烹調的食品  
如滷水蛋、沙嗲牛肉和腐乳通菜
- 撈汁或額外添加高鈉調味料  
如豉油、蠔油和茄汁
- 選擇含高鈉或以味精製作的湯水

