



最近中文大學研究發現，港人每日攝取鈉質的分量遠超世衛建議逾一倍，更有港孩因攝量過多鹽分，引致輕微中風病發。事實上除中風外，攝取過多鹽分亦會增患高血壓、腎病和心臟病機會。本地營養師認為，近年市民少糖意識漸高，但少鹽概念仍然缺乏，需加強推廣少鹽飲食的重要性。

文：Seechai 部分圖片：星島圖片庫

減鈉降風險 香料代鹽糖

五大高鹽食物

食物	分量	含鹽量	較健怡的代替品
五香肉丁麵	一湯碗 300克	6克	新鮮肉片米粉或米綫 (減少落調味粉)
九製陳皮	細包裝 20克	3.5克	新鮮蔬菜條、番茄 仔、水果。
咖喱魚蛋	一串6粒	1.5克	自製肉丸 (以瘦肉為主)
午餐肉	兩片20克	1.19克	新鮮肉片、水浸吞拿 魚。
薯片	細包裝 60克	0.8克	無鹽米餅、少糖的乾 果、原味果仁。



因講究速食文化，醃製食物和罐頭食物伴飯是不少港人的飲食寫照。外出用膳頻密加上經常進食午餐肉、豆豉鮫魚等高鹽加工食物，多數人的味蕾都已習慣濃味食物而容易愈吃愈鹹，令飲食中的鹽分需求愈來愈高。湯美斯建議市民以循序漸進的方式減鹹減甜，讓味蕾重新適應清淡食物，一般只需一個月即可調整味覺回復正常。另出外用餐時應避免煎炸和油炒食物，多選擇清蒸、白焗、焗焗等較健怡的烹調方式。港人常吃的碟頭飯汁料亦含有過



糾正不良口味

部分看似不太鹹的食物，如港人常吃的茶餐廳湯粉麵，一般製作時都會加入大量味精和鹽分以增加口感。以一湯碗約三百毫升的牛腩湯麵為例，已含高達八點二八克鹽，超出每日五克的攝取上限。另一份火腿蛋三文治亦可含一點六五克鹽，為每日攝取上限的三成。另外，不少人以為用雞粉調味即可減少用鹽，一事實上，一茶匙雞粉中已有兩克鹽，且基於雞粉不及食鹽濃味，故使用用量亦會相應調高。建議可以天然香料調味，如香草、蔥花、薑、檸檬汁等，不但可提升食物味道，且含有多種維他命和微量元素。湯美斯建議。

外出用膳易超標



中文大學營養研究中心營養師湯美斯表示，港人每日工作時長，又愛吃濃味食物，以致較少在家煮食。研究指，經常外出用膳的港人易進食過量鹽分，超過每日五克的攝取量上限。由於過多鈉質會影響血壓水平，增加患上中風和心臟病風險，其次血液內鈉質長期過高，亦會令腎臟負擔加重，嚴重損害腎功能。外出用膳時，應重損害腎功能。外出用膳時，應

常見高糖食物

食物	分量	含糖量(重量)	較健怡的代替品
原糖紙包飲品	一包250毫升	8茶匙(35克)	健怡汽水、有汽的礦泉水、無糖茶品。
低糖紙包飲品	一包250毫升	3茶匙(12至13克)	健怡汽水、有汽的礦泉水、無糖茶品。
雪糕	一杯60克	5茶匙(20克)	低脂乳酪
朱古力	兩小塊10克	1.5茶匙(6克)	少糖的乾果、原味果仁。
糖果、橡皮糖	五粒10克	1.5茶匙(6克)	代糖糖果、少糖乾果。

天然香料煮食法

天然香料含有抗菌和抗氧化的功效，可取代糖、鹽和豉油作調味，既有助提升菜餚的味道，也因含有不同的維他命和礦物質，有利健康。

1. 檸檬汁
功效：含有豐富的維生素C，有助增強免疫系統，並有助防止流感和感冒。
2. 薑
功效：含有維生素B群，有利舒緩腹脹、噁心、嘔吐等腸胃不適。
3. 肉桂
功效：含有豐富的纖維素、鐵質和鈣質，有助血液循環。一項研究指出，肉桂更可以穩定二型糖尿病患者血糖水平。
4. 羅勒
功效：含有維生素A、K和鐵質，具有抗氧化功效，有利維持細胞健康。



煮食時，用香料代替鹽、糖調味更健康。

多鈉質，建議落單時要求廚師將汁料與飯菜分開呈上，並減少「汁撈飯」等高危行為。另進食湯麵時，亦不應飲用其湯汁，以防吸收過量鈉質。而港人的飯後飲料如檸檬茶、奶茶等，其含糖量亦易過高，應由少甜做起，再漸漸養成走糖的習慣。湯美斯強調，經常出外用膳難免會攝取過多鹽糖，建議大家多在家煮食，方為治本之法。煮食時，亦應減少利用豉油、蠔油等高鈉調味料。因一湯匙豉油，已含有高達二克鹽分，應可免則免。



飲用凍檸檬茶、奶茶應以少甜或走糖為宜。