

「鈉」入好味道 剛好最重要 台東馬偕紀念醫院 營養課 張家豪 營養師

近年來，關於飲食的報導層出不窮，先前新聞曾經報導過一位 13 歲小朋友因為喜歡吃雞排、炸雞等速食，而罹患高血壓導致昏迷送醫治療，最近董氏基金會也發表了一篇研究報導，發現孩童所吃進的鹽份，竟然比大人還多！在臨床上，常常看到 14、15 歲的小朋友血壓已經高到 140~150 毫米汞柱，經詢問飲食史後，才發現一天吃的鹽量換算下來常常高於 10 克鹽巴以上，高出行政院衛生署所建議的標準將近兩倍之多。究竟我們孩子的飲食到底出了什麼問題？

一般人常常會有下列幾點迷思：

一、鹹淡的標準不一

同一道菜可能你覺得很鹹，但是我卻覺得沒什麼味道；每個人對於鹹與清淡的標準不一，因此用鹹淡來定義一道菜到底鹽巴多不多並不客觀

二、許多食物都會利用甜味來掩蓋鹹味

很多餅乾吃起來是甜的，但是仔細閱讀後面的營養標示，就會發現所含的鹽分也是不低，就以泡麵為例，其含鈉量高達 1200 毫克(約 3 克鹽)以上，又以餅乾為例，若一包餅乾標示每 100 克含鈉 670 毫克，這意味著吃掉一包餅乾(100 克)，鹽攝入量大約 1.6 公克鹽。

二、常忽略沾醬(如表一)與湯所含的鹽份

一碗好喝的湯最少都含有一克的鹽，多喝幾碗湯外加沾醬，一餐吃下來鹽分常過量。除了家庭的飲食習慣影響小朋友外，外食的盛行，也是導致小朋友鹽分攝取過多的元兇之一，兒童在選擇食物時往往會選擇較“美味”而不是較健康的食物，但往往越美味的食物其鹽分含量就越多。

那到底我們成人及兒童的鹽份攝取多少是剛好呢？根據行政院衛生署成人鹽分建議攝取一天 6 克(約 2400 毫克鈉)，而小朋友依照不同的年齡則有不同的建議；1~3 歲小朋友建議每天兩克鹽，4~6 歲則每天 3 公克，但國健局曾統計調查，台灣國小學童平均一天竟能吃掉 4000 毫克以上的鈉，相當於 10 公克的鹽巴，吃進這麼多的鹽，對我們國家未來的主人翁究竟有什麼影響呢？長期的高鹽分飲食，可能會造成高血壓、動脈硬化、腎臟疾病、骨質疏鬆、胃癌等，甚至影響兒童智力發展使兒童生長發育遲緩；“鈉”對我們所造成的影響這麼深遠，你說我們能不注意嗎？

攝取過多的鈉對身體是有害的，但是若攝取不足導致低血鈉也是會影響健康的，所以過與不及都是有害的。其實所有的天然食材都含有些許的鈉，只是含量並不高，經過人為的添加與加工後，往往都超過我們身體所需要的量，只要挑選食物時以天然、新鮮的為原則，運用些小技巧(表二)及適當的調味，就能「鈉」入好味道，健康又不失美味。

表一、食鹽與各類調味品鹽含量的換算表

1 茶匙食鹽(2400 毫克)	= 2 又 2/5 湯匙醬油 = 6 茶匙味精 = 6 茶匙烏醋 = 15 茶匙番茄醬
一公克鹽(400 毫克)	= 6 毫升醬油(1 又 1/5 茶匙醬油) = 3 公克味精(1 茶匙味精) = 5 毫升烏醋(1 茶匙烏醋) = 12 毫升番茄醬(2 又 1/2 茶匙番茄醬)

表二、減鈉烹調小技巧

<p>(1)在烹調時使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味增加風味。</p> <p>(2)使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜來增添食物的美味。</p> <p>(3)中藥材與香辛料的利用—使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、花椒、肉桂等香辛料，可以減少鹽量的添加。</p> <p>(4)低鹽佐料的使用—多用酒、蒜、薑、及香草片等低鹽佐料，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。</p> <p>(5)糖醋的利用—烹調時使用糖、白醋來調味，可增添食物甜酸的風味。</p> <p>(6)鮮味的利用—用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。</p>
--