

年節食品 如何減塩？

我們家裡常吃的傳統食品，都含有多量的鹽分。例如台灣菜的小魚乾炒花生，煎蘿蔔乾蛋，牡蠣炒豆豉等，都使用相當量的食鹽。

在過年過節，都會比平常多準備各種菜餚，如果要讓它多保持幾天不壞，不得不多使用食鹽。像紅燒食物，能保持久一點，也是鹽分較高的緣故吧。

如果鹽分在8%以上，則大多數的食品可保存較久。紅燒食品等為了安全，其鹽分含量大都在10%以上。不過如果鹽分在8%以下，保存性就會急劇地降低，因此不得不多加鹽分。

此外，像魚丸、魚糕、竹輪、仿造螃蟹腳等魚漿製品，也含有相當量的鹽分。

其他，菜湯也含有多量鹽分。雖然湯類的食鹽濃度在1%以下，但量多，自然鹽分的攝取量也多。

例如菜湯中的鹽分含量為0.8%，如果喝150cc就等於攝取1.2克食鹽。又像烏龍麵一大碗，含有多量湯，吃下一大碗麵，會攝取約5克的食鹽。況且烏龍麵本身也含有鹽分呢。

蘿蔔糕、鹹年糕、粽子等也含有鹽分，這也是攝取食鹽的主要原因。配酒菜，如烏魚子、滷菜、花生米等也都含有多量鹽分，所以會攝取更多的鹽分，因此過年過節，血壓高的人血壓常會

更上昇。

因此，過年過節要想出少攝取鹽分的相應對策。最好的方法是，將菜餚調味得淡一點，然後裝於容器或塑膠袋，再在冰箱內冷藏。如果直接放在廚房，台灣的氣溫相當高，除非調味濃，不然很容易腐敗。冰箱貯存的食品，食用前拿出來盛盤，或再溫一下就可以放心食用。這樣做，味道淡一點也可以保存約3天。

另外一個方法是尋找瓶裝，或袋裝的淡味加工食品，食用時，再開瓶盛盤食用。

雖然有各種對策，但過年過節還是難免比平常多攝取些鹽分。如何將體內的鹽分趕出？這時可以食用蔬菜汁。當然最好是自己動手製造蔬菜汁飲用，100%不加鹽的蔬菜汁或番茄汁，貯藏於冰箱內，在每餐開動前，先以這種無鹽蔬菜汁來乾杯。養成這種習慣，可以安全渡過過年過節的危機了。

蔬菜類含有多量的鉀。鉀會將體內多餘的鹽分排出體外。除了蔬菜以外，水果、海藻類也含有多量鉀。

小孩子一般都不喜歡吃蔬菜，但可以改變烹飪或調味方法，養成小孩吃蔬菜的習慣。或者強調卜派水手吃菠菜罐頭的卡通，也是讓小孩愛吃蔬菜的一種方法吧。