

談鹽說鈉

大量攝取鹽分，會引起高血壓等症狀；罹患心、肝、腎疾病的患者，多鹽會造成體內電解質不平衡，增加臟器的負擔。

真正影響血壓、心臟的，是食鹽中的「鈉」，而「鈉」並不只存在食鹽中。

記得有個小故事，大意是說：很久以前有個喜好美食的國王，他最大的心願就是嚐遍天下可口的山珍海味，於是下了一道旨令，凡能烹調出好吃的菜者，一律重金獎賞。但隨著時間流逝，國王愈來愈憂鬱，因為能令他稱讚的菜餚日益稀少了。直到有一天，一位貧窮的漁民，無意中發現煮乾的海水中有些白白晶亮的東西，能讓食物變得美味非凡。他高興之餘，趕緊進城獻上

這寶貴的發現。國王吃到如此可口的佳餚，非常開心，就送給漁夫一大筆財富，也因此不再憂鬱。雖然這只是一則小故事，卻也證明鹽在烹調上的確有畫龍點睛之妙。

食鹽的最大用途是用來做為烹調時的調味品，另外還有以下功能：

- (一)保存食物，具防腐效果——如醃魚、醃菜等。
- (二)抑制色素氧化——故削

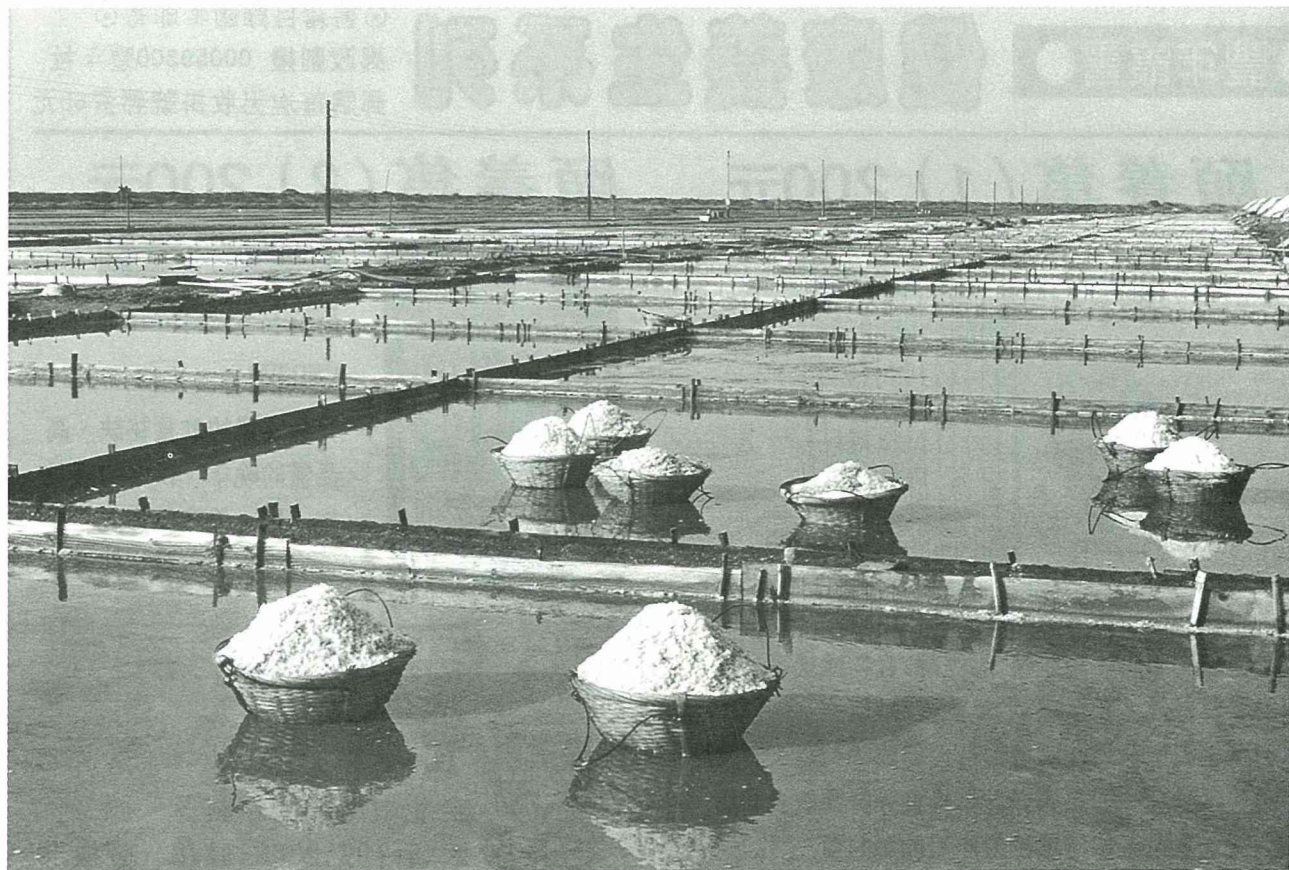
皮蘋果浸過鹽水就不會褐變。

(三)增加保色性——燙青菜或豌豆，在水中加食鹽可保持蔬菜的鮮豔度。

(四)殺菌——被毒蟲咬傷，以食鹽揉擦，具有殺菌效果。

接下來，讓我們談談食鹽的成分。

「鹽」主要由氯化鈉及具苦味成分的氯化鎂、硫酸鈣、氯化鉀、碘、鐵等各種礦物質所構成，從前的「粗鹽」含較多量的苦



汁成分，吸濕性很強，在梅雨季節容易使鹽具黏性；藉著現代工業技術將鹽烘烤，除去雜質及含苦味的成分，使其純度增高，而成為結晶細小、顏色潔白及口感佳的食鹽。

鹽的純度是由氯化鈉的含量來決定，目前市售食鹽之氯化鈉含量約在99%以上，精鹽為99.5%以上；普通鹽則多用於鹽漬物、味噌……等加工製品，其純度約為95%以上。

「水能載舟，亦能覆舟」，雖然食鹽用途極廣，但亦有缺點，最為大家耳熟能詳的，就是大量攝取鹽分，會引起高血壓等症狀；同時，對於罹患心、肝、腎疾病的患者，也會造成體內電解質不平衡，而增加臟器的負擔。

您是否曾遭到醫師或營養師的警告：「不要吃太鹹！」您真正做到了嗎？我們常聽到這樣的回答：

甲：「是呀！我煮菜鹽已少放，只多加了味精、醬油，可是血壓還是降不下來……。」

乙：「我也很合作，自從接受開心手術後，煙、酒都戒，平時就吃些麵條、火鍋或一些蘇打餅乾……。」

很可惜的，這二位朋友皆犯了部分誤解，其實真正影響血壓、心臟的，主要是食鹽中的「鈉」，而「鈉」並不只是存在食鹽中，其它如醬油、味噌、奶油、麵條、麵包等食品在其加工過程中都添加了份量相當的鹽。另外味精(麩胺酸鈉)、小蘇打或

蘇打餅乾(碳酸鈉)等雖然不是鹹味，卻都含有鈉。

食品加工技術的發達，為我們帶來便利，卻也形成一些危機，各式各樣的高鈉食品潛伏在我們四周——魚餃、蝦餃、貢丸、臘肉、香腸、板鴨、雞精、運動飲料、礦泉水。當我們不了解它的製造過程時，可能不知不覺地攝取過量的「鈉」，所以，要維持良好的血壓，在飲食控制上，最大原則就是盡量減少食用加工品，多吸收飲食新知，並與營養師多加聯絡、討論，才能確實做到低鈉飲食。



含鈉量高之食物表

類別	食物
主食類	麵包、西點(如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等)、麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、漢堡、餡餅、義大利脆餅等。
魚、肉、蛋	加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、豬肉乾、牛肉乾、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、燻雞、板鴨、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 罐製食品，如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚罐頭等。 速食品及其它成品，如：炸雞、各式肉丸、魚丸等。
奶類	乳酪。
豆製品	醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳等。
蔬菜類	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、筍干、雪裡紅等。 冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭。
水果類	乾果類，如：蜜餞、脫水水果。 各類罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。 果汁粉。
調味品	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、番茄醬、豆豉、味噌、芥菜醬、烏醋等。
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
其它	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料(如：汽水、可樂等)。