

文／蔡弘聰 營養師

鹽巴不是飲食的加味料

以我為例，以前料理免不了加鹽巴，醬油更是餐餐必備，因此曾為高血壓困擾，經過徹底減鹽飲食後，不但可以餐餐享受美食，又具有健康功能，目前皆維持在正常狀況，我才體認到鹽不是飲食的加味料。

國人死亡原因的前三位分別為「癌症、心臟病、腦中風」。其中，心臟病和腦中風雖是不同的病例，但追溯其病源，都是起因於「血管」，即是由動脈硬化所引起的。

高血壓和動脈硬化有極其密切的關係。高血壓會導致動脈硬化，而動脈硬化也會使高血壓更加嚴重。高血壓看似溫和，症狀極不明顯，很容易被疏忽，不知不覺使病情更加惡化。

鈉與高血壓

證據顯示，有嚴重高血壓的人若能減少約三分之一的鈉攝取量，即可以有效降低血壓。鹽巴就是氯化鈉（NaCl），對血壓來說，具有重大影響力的是鈉，而非氯化物。正常飲食中鈉含量極低的人，罹患高血壓的例子極為罕見，而且就算是血壓非常高的人，也可以經由減低鈉的攝取量來控制血壓。不過大部分的人都覺得這種清淡的飲食難以下嚥。

鈉是身體需要用來維持正常功能的礦物質之一，雖然我們都需要鈉，但大多數人攝取的量都比實際需要量多，所以減少鈉的攝取量對健康不會造成任何損害。由於鹽巴是我們從食物中攝取鈉的主要來源，主要減少飲食中的鹽，攝取的鈉便隨之減少。

其他用來烹飪與食物加工的物质也含有鈉，例如小蘇打（碳酸氫鈉，常用於餅乾、油條及甜甜圈、開口笑等油炸麵粉食品中，有一些廚師為使炒菜保有更青綠的顏色，於炒菜中添加小蘇打）、硝酸鈉（一種保色劑，於肉品加工食品中添加使其更鮮紅，如香腸、臘肉及火腿等肉製品）及味精（麩胺酸鈉，英文簡稱MSG，中國料理常大量使用，使菜餚其更鮮味）。

鹽的需要量

正常情況下，一個人對鈉的需求量為1天0.5

公克，但事實上，多數人1日的飲食中都含有約10到15公克的鹽，遠超過人體真正所需的量。因此，有學者提出報告，建議一個人應該將1日的鹽攝取量控制在5公克以下。

如何攝取低鈉飲食

首先，應該停止在用餐時往菜裡灑鹽或加味精，我有次去韓國，發現韓國餐廳所供應之人參雞或拉麵，是不幫你加鹽巴的，而由其桌上所準備的鹽巴，由你自己添加，真是一個非常很好的做法，很符合健康之道，我們餐廳應可效法。

第二步，再逐漸減少烹飪時使用的鹽，作到這一步後，下一步就應檢視平時吃的食物，找出哪些是可以多吃一些，哪些是應該避免的。

食物大致上可以分為三大類：可以隨心所欲地吃的低鈉食品、應該少吃的中量含鈉食品、以及絕對應該避免的高鈉食品。

含鈉量低的食品：新鮮蔬菜（但不能用小蘇打烹調），新鮮魚肉，鮮蛋，鮮乳，新鮮豆腐，米飯、米粉、冬粉、饅頭等主食類，醋、蒜頭、薑等調味料及新鮮水果等。

含鈉量中等的食品：麵條、餅乾、麵包等麵粉製品，香腸，火腿，魚罐頭、肉罐頭、速食麵、美乃滋、低鹽味噌、蕃茄醬、蕃茄汁、豆乾、海帶、海帶芽、魚漿製品（如甜不辣、魚丸等）、貢丸及巧克力等。

含鈉量高的食品：醃製蔬菜、罐頭蔬菜、燻魚、燻肉、鹽醃魚肉製品、蠔油、醬油、豆豉、傳統味噌、魚露、胡椒鹽、脫水水果、蜜餞、水果罐頭、沙茶醬、乳酪、豆腐乳、鹹蛋、皮蛋、油條、開口笑及味精、小蘇打等。

適應低鈉飲食的秘訣

第一：逐漸減少鹽的攝取量，花3個月或更長時間，慢慢達成你的目標。幾個月後，你就會發現自己的味覺已產生永久性的改變，一般鹽醃的食品吃起來變得不怎樣對勁了。雖然有許多美味的食品不能吃，但是能吃的東西卻開始變得可口了。

第二：全家人一起進行，這樣一家人的菜餚都可以用同樣的方式烹調，由於高血壓是家族特性很強的疾病，所以這也是個全家預防高血壓得好點子。

第三：不要再使用味精及使用小蘇打來炒菜：食物主要是新鮮，就具有鮮味，味精含鈉鹽，除了習慣動作外，無任何營養價值，無使用之必要。而小蘇打亦含鈉鹽，雖然可使炒菜更青綠，但其會破壞蔬菜中的維他命C，會迫害蔬菜之營養價值，一定不可使用。

我們常會說，這種菜很下飯，但是下飯的代價，就是調味太重，其中以食鹽、味精為最主要的調味料。

鹽不是飲食的加味料

近來高血壓患者有增加的趨勢，尤其是年紀大的人，患有高血壓的較多，甚至有年紀下降之趨勢。這會由動脈硬化所引起，且也與長年攝取多量的鹽分有關，如果減少鹽分的攝取，血壓就會及時下降。

減少鹽分的6項飲食原則：

- 1.努力攝取味道淡之菜餚。
- 2.減少喝湯，改以開水或牛奶代之。
- 3.盡量不要再沾醬油，以醋加蒜頭或番茄醬來取代醬油。
- 4.少吃含多量鹽分的食品，如鹹魚、鹽漬品、香腸、臘肉及魚漿製品等高鹽之食品。
- 5.飯最自然，不加鹽巴也不加油脂，其他如麵條、麵包、餅乾、甚至饅頭，加工過程皆加有鹽巴，雖然不多，但因為當主食，量大，所以吃進去的鹽巴就多了。因此鼓勵吃飯，是減鹽的第一步。
- 6.不食用味精，味精雖然不是食鹽，但其成分為麩胺酸鈉（MSG），也含有鈉，對於人類的作用與鹽分相同。

家庭減鹽6方法：

減鹽飲食很重要，話是很簡單，但要做到倒不容易，近來我想出了六個方法：

1.家中不買味精。不食用味精，很快就適應了，食物只要新鮮，鮮味無窮，味精完全不必要。

2.家中不買醬油、不買砂糖。

3.家中料理盡量不添加食鹽，若要用，一定要買台鹽的美味鹽，小小一罐，四五十元，因為貴就會捨不得用。我細心觀察，台灣高血壓高的原因，主要是食鹽、味精太便宜，不會省點用，餐廳也大把使用，因而造成健康之問題。

4.家中沾料，以食用醋、蒜頭加少量橄欖油取代，很特別，健康又可享受蒜頭的美味。

若有需要，加一份番茄醬，更有其健康效果。

5.平時料理，以紅醋、蒜頭、薑片或低鹽味噌為蒸、煮魚肉類之調味料，不再加鹽巴，新鮮美味。

6.蔬菜以滾水燙好後，以蒜頭或蒜頭粉及橄欖油調理拌勻，不再加鹽巴，此時香味四溢，健康又美味。不炒、不炸，調理用油一定要買橄欖油，而且要買超處女級（Extra Virgin），品質最好又最貴，高血壓的人一定要降低體重，平常飲食要少油，處女級橄欖油貴，如此才會省著用，而且都是冷壓、自然、沒有經過化學處理，亦無壞的橄欖油。

這些方法皆是我親身之經驗，為了健康，不要看了就算了，一定要馬上行動，身體力行，相信我的話，健康永遠是你的。

飲食以簡單為原則

為了健康，為家人、為自己、也為社會，從今日起，記住「鹽不是飲食的加味料」，飲食以簡單為原則，健康將等著您，記住、「簡單就是美」是健康飲食的第一步。

另外，要降低高血壓以及高血壓引起的中風、冠狀動脈心臟病的危險，除了要減少鹽之攝取外，尚要配合減少脂肪、糖的攝取，並攝取較多的蔬菜、水果及五穀類食品，規律的運動及保持正常的體重。

當然，有病一定要看醫師，如果經醫師診斷需要吃藥，你一定要配合醫師的指示，按時服藥，並配合以上所談的飲食原則，戒菸、少喝酒及保持心情愉快、少發脾氣你將可長命百歲，健康快樂。

