

F2019.09.24.



讓我們一起保護您的心臟

15:00PM

Protect Your Heart

石佩樺營養師

今天，我們的主題

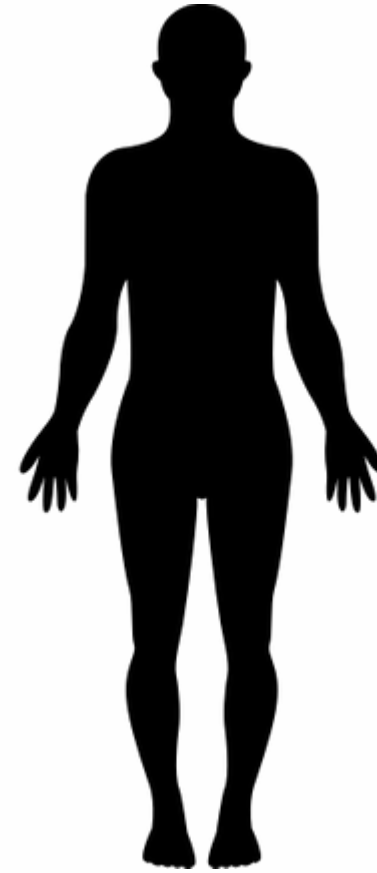
- 鹽多必失
- 關於地中海飲食
- 地中海飲食食譜分享
- 有獎徵答

2019.09.24.

鹽多必失大觀念



當由
飲食攝取過多的鈉離子



身體水份滯留
體液增加
水腫更加嚴重
或血壓上升



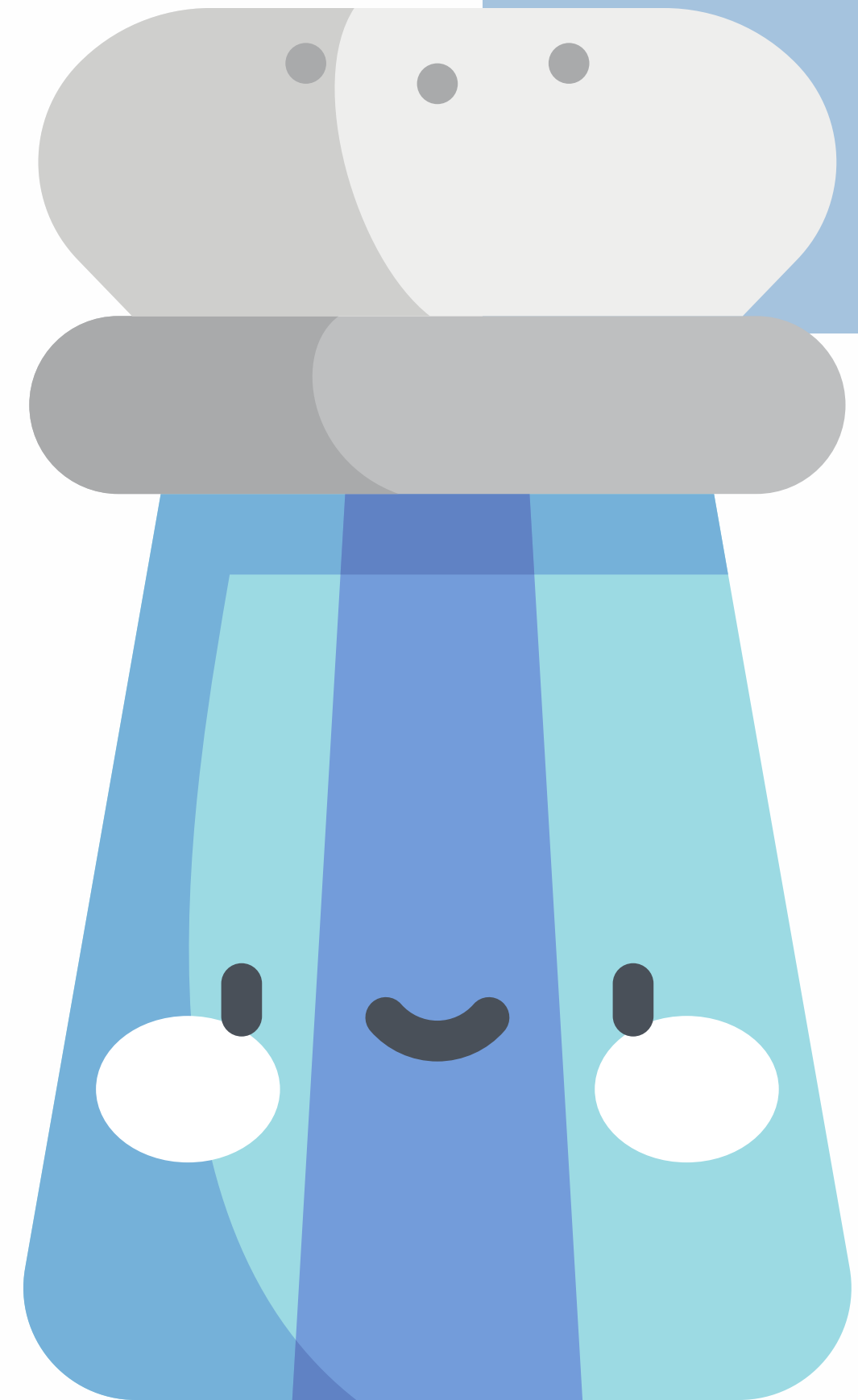
心臟負擔增加

根據世界衛生組織 (WHO)
所提出的報告指出：

食鹽攝取量與血壓有關，即使在
原本就是健康的食物裡，降低
食鹽的攝取量也具有好處。

降低食鹽的攝取可減少心血管
疾病及中風的發生率。

我們來看一些證據吧





23%

中風發生率

如果將一天食鹽的攝取量由10克降低至5克
(2000mg/天)

那麼您將減少...

17%

心血管疾病罹患率





但你知道嗎？

民眾每天攝取約9-10克的鹽，
約是衛福部建議量的2倍。



75

50

25

0

75%

12.5%

12.5%

烹飪時所加入的食鹽

天然食物

包裝食品

鹽從哪裡來?



何謂高鈉食物？

根據2008年英國食品標準局(FSA) 定義：每100克食品含600毫克或以上的鈉，屬於「高鹽」食物。

每100克食品含100毫克以下的鈉屬「少鹽」食物。



鈉含量怎麼換算成鹽呢？

鈉含量乘以 $2.5 \div 1000$ ，就是
鹽的克數量。

來看個例子：



即可食用。
Boil 3 cups (about 550cc) of water, add noodle and all the soup and cook 4 minutes.

2. 可添加自己喜愛的泡菜、青蔥、雞蛋等食材，增加風味口感。
For more tasty dish, add your favorite vegetables and/or eggs to the noodle. Stir well and enjoy.

營養標示

每一份量110公克
本包裝含1份

	每份	每100公克
熱量	476大卡	433大卡
蛋白質	9.6公克	8.7公克
脂肪	17公克	15.5公克
飽和脂肪	8.5公克	7.7公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	71.1公克	64.6公克
糖	2公克	1.8公克
鈉	2101毫克	1910毫克

大家一起算算看
這個食品
含鹽量有多少吧？

高鈉食物有哪些？

食物種類	含鈉量較低食物	含鈉量較高食物
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類、及蛋類	<ul style="list-style-type: none"> 醃製、滷製或燻製的食品，如：火腿、香腸、肉乾、燻雞、鹹蛋、滷味等 罐裝食品，如：肉醬、罐頭鮪魚等 速食品或其他製品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸等
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆乾等	醃製、罐裝、滷製的成品，如：筍豆、豆腐乳等
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉等	<input checked="" type="checkbox"/> 甜鹹餅乾、奶酥等 <ul style="list-style-type: none"> 麵線、油麵、速食麵、速食冬粉、速食米粉等

食物種類	含鈉量較低食物	含鈉量較高食物
蔬菜類	新鮮蔬菜、不加人工調味品的天然蔬菜汁	<ul style="list-style-type: none"> 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等 加鹽的冷凍蔬菜。 各種加鹽的蔬菜汁、蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果、不加人工調味品的天然果汁	<ul style="list-style-type: none"> 乾果類，如：蜜餞等 各種加鹽的果汁、罐裝水果
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油等各種未調味的堅果(花生、瓜子、腰果、杏仁果...)	奶油、瑪琪琳、沙拉醬等各種調味堅果、花生醬
調味品	蔥、蒜、薑、白糖、白醋、五香、八角等	味精、蒜鹽、豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬、烏醋等
其他	太白粉、茶	雞精、牛肉精、炸洋芋片等各式休閒食品、運動飲料、碳酸飲料等

那要如何挑選包裝食品才不會攝取過多的鈉呢?

某一包裝食品符合:

鈉含量(毫克)/熱量(大卡) <0.5 時是可以的!!



常用調味品中的鈉含量換算表： 單位：每5公克

0-50毫克	50~100毫克	100~150毫克	>150毫克
蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純	烏醋、蒸肉粉(五香)、芥末醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏(低鹽)、素食烏醋	小蘇打粉、味精、高鮮味精、美極鮮味精、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底醬油、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油



調味料 含鈉量比一比

湯到底多鹹？ 為什麼老是說不能喝湯？

市售湯品含鈉量約落在
800-2000毫克
等於2-5克的鹽量
每100mL的湯品約有0.7g
含鹽量



要求店家減少調味料!

比如:燙青菜不要加肉燥/醬油...等

比如:滷味不要再加醬汁

點菜時少選:醃燻醬滷漬等方式調味的菜餚。

比如:煙燻鮭魚/滷蹄膀等

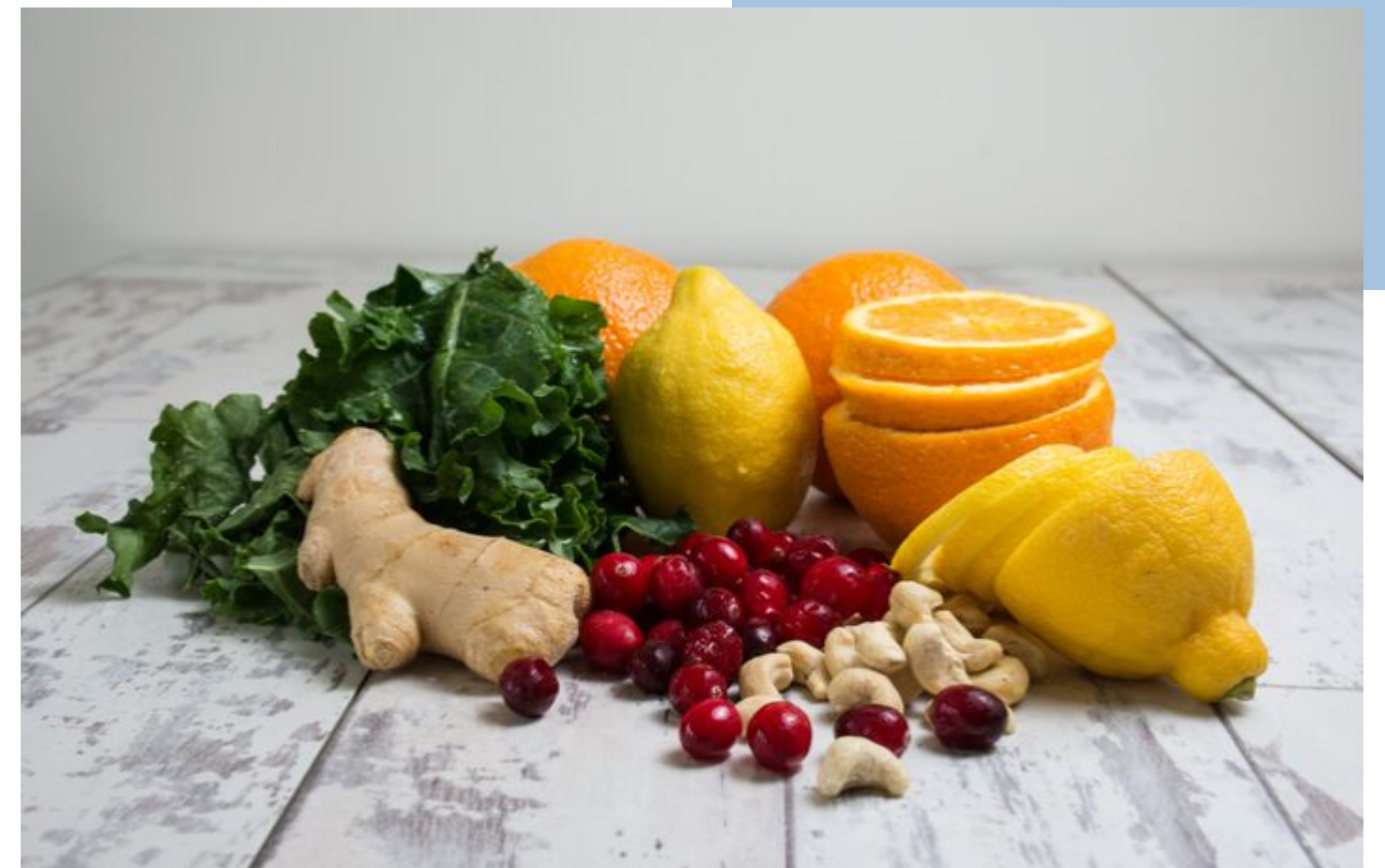
減少額外的沾醬，學習品嚐食物原本的味道。

比如:吃火鍋時利用生辣椒+白醋取代沙茶醬

減鹽飲食技巧

若您是外食者...

您可以這樣做



減鹽飲食技巧

若您逼不得已只能吃速食...

您可以這樣做



減少使用速食麵的調味包

比如:只加醬料包的1/3用量，不要喝湯。

比如:麥當當的薯條不要加鹽。

避免食用加工蔬果汁及洋芋片/餅乾等

比如:改吃新鮮水果

時時注意包裝上的食品標示

使用天然食材替代鹽（鈉）的使用

比如:烹調時可使用醋或蘋果、鳳梨、蕃茄等天然水果來增加料理的酸味。

比如:使用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等天然佐料。

利用烹調技巧降低鹽（鈉）的用量

比如:運用烤、蒸、燉等烹調方式，來保持食物的天然鮮味。

減鹽飲食技巧

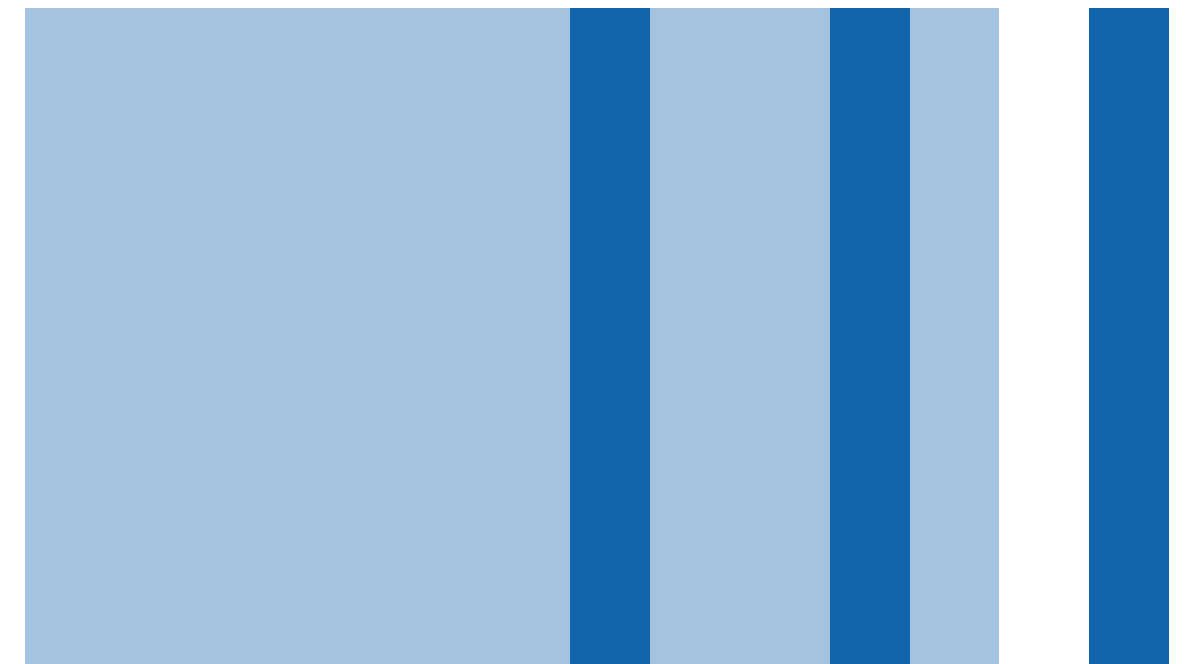
若您可以自己煮

您可以這樣做



什麼是地中海飲食？

源自於1940-1950年代環地中海地區及國家(希臘、義大利南部及西班牙)的傳統飲食型態。在埃及的雕塑作品中也可以看見有橄欖樹及穀物等描繪。在1634年第一次被提到與健康有關聯，認為相較於當時過多的肉類與過少的蔬菜水果攝取，地中海飲食更健康。

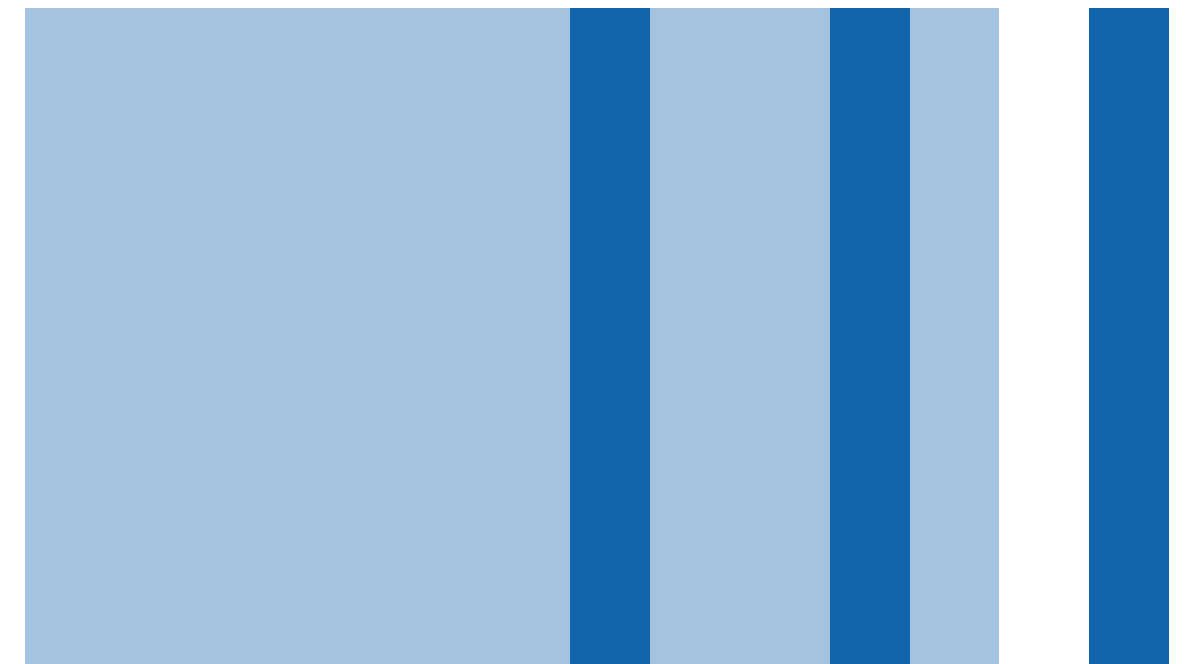


什麼是地中海飲食?

在1960S開始有較大型的研究，一篇關於七個國家的飲食型態、生活型態研究(芬蘭、荷蘭、義大利、美國、希臘、日本及蘭斯拉夫)

此研究發現發現地中海飲食顯示較低的冠心病發生率，雖然飲食中的脂肪攝取量是偏高的。

其可能與該飲食大量的蔬果、橄欖油及較少的肉類攝取相關。



地中海飲食的好處



顯著降低腰圍

可增加血液中高密度脂蛋白

降低血液中三酸甘油脂濃度

降低血糖及血壓

達到降低冠心病及代謝症候群的目標

順帶一提



2019年，地中海飲食已被美國新聞與世界報導 (US News and World Report)評選為最佳飲食推薦。



但是，飲食不是唯一的因子...



其可能與缺乏活動、糖尿病、肥胖、高三酸甘油酯血症、吸菸等等相關。
因此預防心臟疾病絕不是只有注意飲食也與保持健康的生活型態相關。



地中海飲食的概念

就是**多樣化的攝取**富含**膳食纖維及植化素的蔬果及全穀類**。

減少飽和脂肪的攝取(動物性脂肪)及增加植物性不飽和脂肪酸的攝取。

並且維持適度的活動避免熱量過度攝取。

地中海飲食金字塔



每月偶爾紅肉攝取

每天魚貝蝦類及乳製品可納入選擇
蛋一周3-4次，家禽類每周偶爾吃
甜食少量

使用橄欖油等植物性用油

全穀雜糧
新鮮蔬果要天天吃

天天都要適度活動

我們要做的是升級 版的地中海飲食？

因為地中海飲食並不等於
減鹽飲食

我們需要同時減鹽又執行
地中海飲食的優點



如何實踐適合台灣人的地中海飲食呢?

膳食纖維建議量為25克/天
高纖可以這樣做



選擇全穀雜糧做主食

五穀米 (4克 / 碗)

糙米 (3.2克 / 碗)

胚芽米 (1.6克 / 碗)

白米 (0.4克 / 碗)

或是將利用紅豆 / 紅藜加入飯中都可增加膳食纖維攝取量。

每餐攝取2份的蔬菜

一小碟青菜叫一份

一份青菜提供約3克的膳食纖維。

如何實踐適合台灣人的地中海飲食呢?

低脂飲食佔總熱量30%
其中飽和脂肪應佔7%以下
其餘以MUFA及PUFA作為來源。
低脂用好油可以這樣做



選擇低脂肉類

飽和脂肪來自動物性食物。
一份低脂奶(240毫升)飽和脂肪4克，瘦肉一份為2克(約1兩肉)，高脂肉類飽和脂肪一份約4克。

使用植物油，不用豬油炒菜

其中一餐的蛋白質來源選擇黃豆製品

食譜分享-叻仔魚飯糰-早餐

材料:

糙米100g

紅甜椒60g

秋葵40g

雞蛋1顆

叻仔魚25g

橄欖油5g

無糖黑豆漿200毫升

作法:

叻仔魚飯糰

將糙米及叻仔魚洗淨將糙米及叻仔魚洗淨置於電鍋中蒸熟捏成飯糰即可

雙色炒蛋

甜椒去籽洗淨切片

秋葵洗淨切片

炒鍋加如橄欖油，雞蛋打成蛋液與上述材料一起拌炒，加入適量鹽調味即可。



食譜分享-筍丁胚芽炒飯-午晚餐

材料:

麻竹筍30克
芹菜3克
乾香菇2克
紅蘿蔔10克
豆干55克
芝麻醬8克

作法:

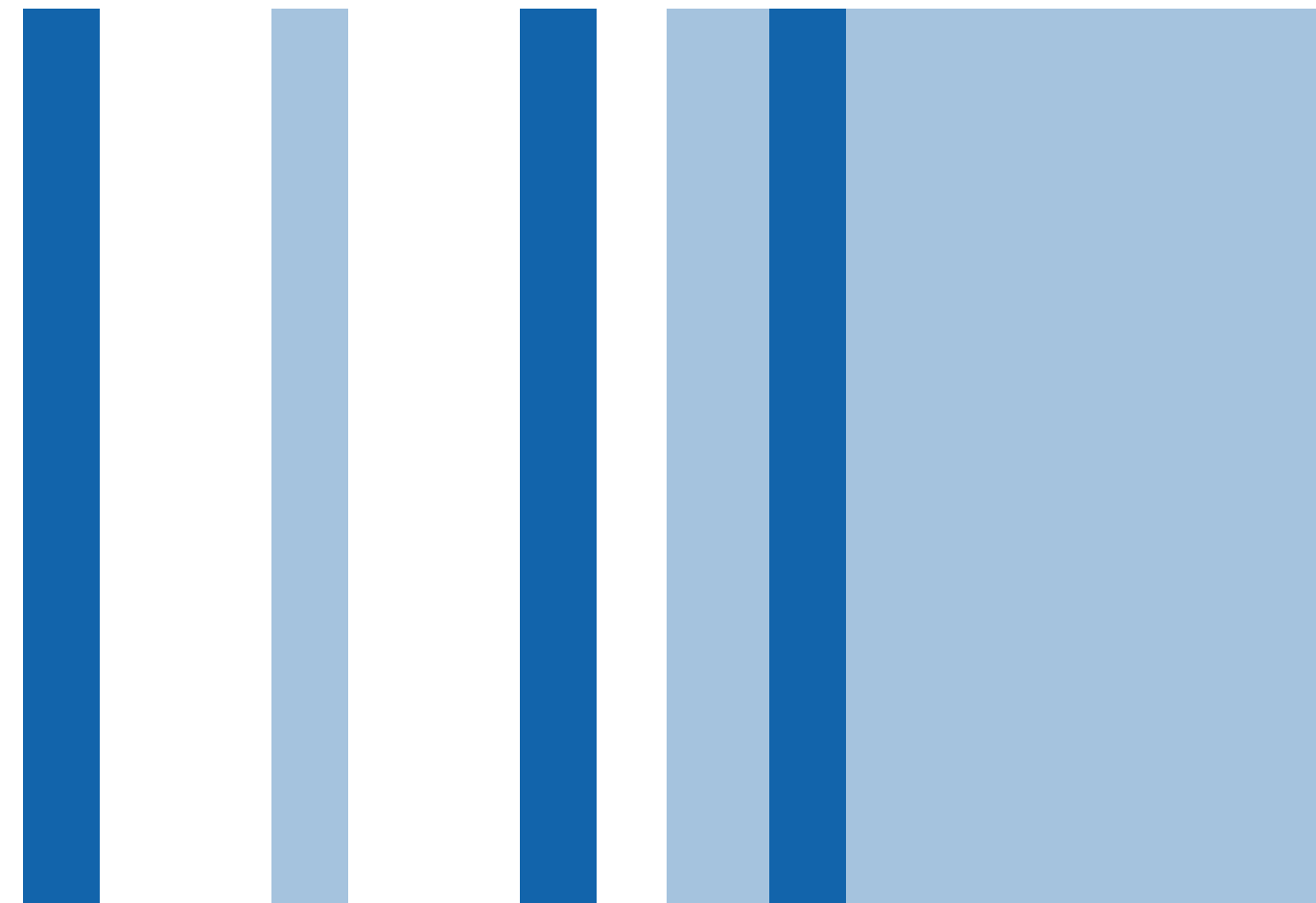
胚芽米與水1:1放入電鍋煮熟備用。將竹筍去皮洗淨切丁，乾香菇泡水切丁，香菇水備用。豆干洗淨切丁，芹菜洗淨切末。取炒鍋以醬油及芝麻醬與上述才料炒熟並以適量鹽調味，最後撒上芹菜末即可。



是非題

衛生福利部建議民眾一天鈉攝取量為
2000毫克相當於5克鹽？

有獎徵答時間



計算題

請參考右圖之食品標示
計算此食物鈉含量與熱
量之間的比值為何？

有獎徵答時間



即可食用。
Boil 3 cups (about 550cc) of water,
add noodle and all the soup and
cook 4 minutes.



2. 可添加自己喜愛的泡菜、青蔥、雞蛋
等食材，增加風味口感。
For more tasty dish, add your favorite
vegetables and/or eggs to the noodle.
Stir well and enjoy.

營養標示

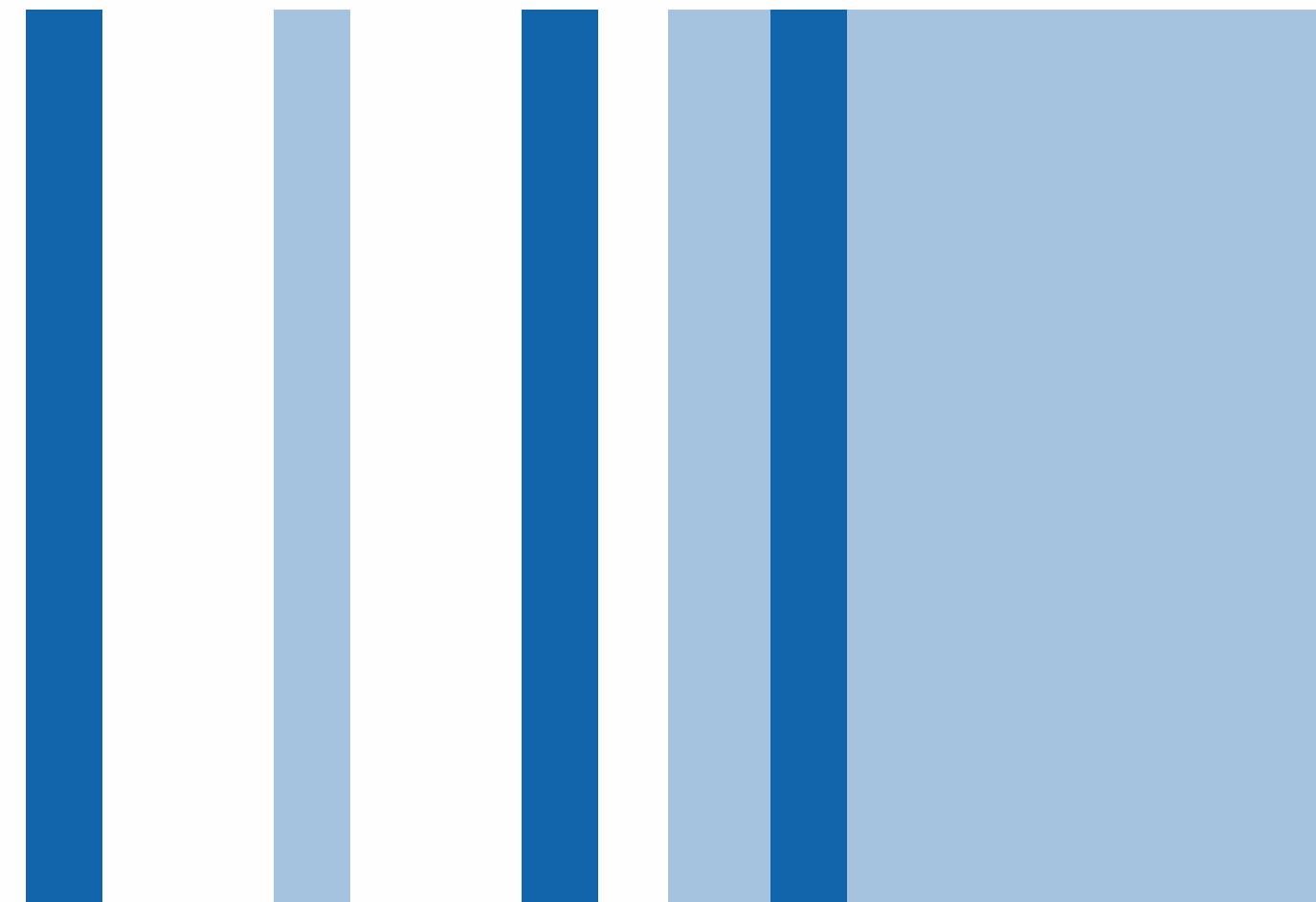
每一份量110公克
本包裝含1份

	每份	每100公克
熱量	476大卡	433大卡
蛋白質	9.6公克	8.7公克
脂肪	17公克	15.5公克
飽和脂肪	8.5公克	7.7公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	71.1公克	64.6公克
糖	2公克	1.8公克
鈉	2101毫克	1910毫克

是非題

根據英國食品標準局定義，某品牌之蘇打餅乾，每100g食品含700毫克的鈉，屬於高鹽食物？

有獎徵答時間





**THANK
YOU**