

為什麼要限制鈉的攝取量？

您的醫療保健專業人員可能會告訴您減少飲食中的鈉或鹽。大多數人在不知不覺中攝取了過多的鈉。

您的身體需要鈉才能正常運作。它由腎臟在體內調節，並有助於控制身體的液體平衡。它還在神經和肌肉功能中發揮關鍵作用。

但是體內鈉含量過高會導致身體保留水分。這可能會導致浮腫、腹脹和體重增加。



過多的鈉如何影響我的心臟健康？

當您的血液中有額外的鈉時，它會將水拉入您的血管。這會增加流經血管的血液量，從而增加血壓。隨著時間的推移，這可能會使血壓升高或導致某些人出現高血壓。

減少飲食中的鈉含量可幫助您避免或降低高血壓。

我需要多少鈉？

美國大多數人的鈉攝取量過高。美國人平均每天攝取約 3,400 毫克 (mg) 的鈉。

- 美國心臟協會建議每天的鈉含量不超過 2,300 毫克，對大多數成人來說，理想的限制是每天少於 1,500 毫克，尤其是高血壓患者
- 即使每天減少 1,000 毫克也可以改善血壓和心臟健康。

鈉的來源有哪些？

許多食物在天然狀態下都含有一些鈉。但最大的鈉含量來自加工食品、包裝食品和餐廳烹調的食品。

注意食品標籤。他們會告訴您食品中含有多少鈉。例如，每份含鈉量為 140 毫克或更少的食物就是低鈉食物。同一類型食物的鈉含量可能有很大差異。比較營養成分標籤，選擇每份鈉含量最低的食品。

一些非處方藥和處方藥，例如抗酸藥，也含有大量的鈉。請向您的醫療保健專業人員或藥劑師詢問您藥物中鈉的含量。養成閱讀非處方藥標籤的習慣。



我應該限制哪些食物?

減少鈉的最佳方法是避免包裝食品和預製食品。它們的鈉含量往往較高。在飲食中添加最多鹽的一些常見食物包括:

- 披薩
- 麵包、捲餅和圓麵包
- 三明治和漢堡
- 墨西哥捲餅和米餅
- 米飯、義大利麵和穀物菜餚
- 肉類、家禽和海鮮菜餚
- 湯

這些食物也可能是 "隱藏" 鈉的來源:

- 乳酪和酪乳
- 罐裝蔬菜
- 冷凍晚餐和零食
- 調味品, 例如蕃茄醬、芥末和蛋黃醬
- 醬汁, 例如烤肉醬、大豆醬和牛排醬

如何烹調才能少鹽多味?

- 使用香草、香料、檸檬、青檸、醋或無鹽調味料調味食物。
- 使用新鮮的家禽、魚類和瘦肉, 而不是罐裝、燻製或加工過的肉類。

- 選擇無鹽堅果。
- 選擇低鈉罐頭食品。
- 煮乾豌豆和豆子。
- 嘗試低鈉湯和無鹽肉湯。
- 瀝乾並沖洗罐裝蔬菜和豆類以減少鈉的含量。
- 避免在食物中添加食鹽。

出去吃飯怎麼辦?

控制您的鈉攝取量並不意味著會破壞在外用餐的樂趣。但請小心點餐。考慮這些外出用餐的提示:

- 出門前先看餐廳的菜單。如果有的話, 請查看線上營養資訊。
- 如果有新鮮的蔬菜和水果, 請選擇。要求用油和醋來拌沙拉, 或要求將沙拉醬放在一旁。
- 請具體說明您想要什麼以及如何烹調。要求您的菜肴不加鹽。
- 記住份量控制。您隨時可以將外帶盒帶回家!

我如何了解更多?

- 1 撥打 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) 或造訪 heart.org 以了解更多有關心臟病和中風的資訊。
- 2 在 HeartInsight.org 上註冊我們每月為心臟病患者及其家人提供的 Heart Insight 電子新聞。
- 3 加入我們的支持網絡 heart.org/SupportNetwork 與其他與心臟病和中風有類似經歷的人聯繫。

您有問題要問您的醫生或護士嗎?

花幾分鐘的時間寫下您下次見醫療照護專業人員時要問的題。

例如:

我應該避免任何物或藥物嗎?

我應該預料到會出現什麼反應或副作用?

我的問題:

我們還有許多其他資料, 可協助您做出更健康的選擇, 以降低罹患心臟病的風險、控制您的病情或照顧您的親人。請造訪 heart.org/AnswersByHeart 了解更多資訊。