

营养与饮食科部

外出就餐时减少钠的摄入量



钠

钠有助于调节体内的液体。因此，它在控制血容量和血压方面发挥重要作用。

如果您有以下健康状况，建议您限钠的摄入量：

1) 高血压

摄入过多的钠会导致水分滞留，包括血管中的水分，从而引起血压升高。

2) 心力衰竭

心力衰竭是一种心脏无法有效地将血液泵送到身体其他部位的疾病。摄入过多的钠会导致身体保留过多的液体，使本已因心力衰竭引起的积液恶化。这会导致肿胀和呼吸困难。

3) 肾病

肾脏的功能之一是排出体内过多的液体。摄入过多的钠会导致身体保留过多液体，加重本已因肾病引起的液体积聚。这会导致肿胀和呼吸困难。

4) 肝硬化（肝脏硬化/疤痕）

过量摄入钠会加重已因肝硬化出现的腹水（腹腔积液）。

即使您未患有上述任何一种疾病，限制钠的摄入量仍然是有益的。这会减少患上心脏病和肾病等疾病的风险。

建议每日钠/盐的摄入量

建议每天钠的摄入量低于2000毫克。这相当于每天不到5克盐（1茶匙）。盐有大约40%是由钠组成，其余60%是氯化物。根据保健促进局2018年全国营养调查，新加坡人的日均盐摄入量从2010年的8.3克增加到了9克。

钠是食物中含有的天然矿物质，但是我们饮食中的钠大多数来自烹饪和加工食品时添加的调味料。

调味料/酱料:



盐、鸡精块/江鱼仔汤块、
酱油/蚝油



辣椒酱/番茄酱、
酱料和其他酱汁

腌制/罐头食品:



咸蛋/鱼肉、
江鱼仔




方便面、罐头食品、
零食，例如虾片和薯片



加工肉类，例如火
腿、熏肉和香肠

外出就餐时减少钠/盐摄入量的建议

外出就餐的许多食物和零食都含有大量的钠。以下是在外出就餐时减少钠摄入量的建议：

注：1  = 1克盐 *所有数值都四舍五入到最接近的0.5克。

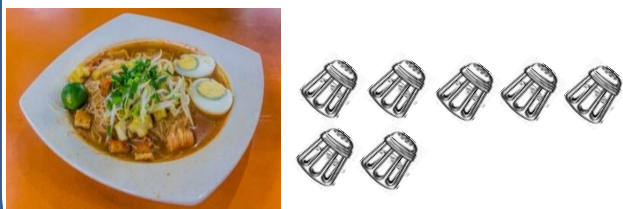
1. 不要吃肉汁和汤。



叻沙加汤汁 = 20克 盐



叻沙不加汤汁 = 4克 盐



马来面加汤汁 = 7克 盐



马来面不加汤汁 = 2.5克 盐

2. 不要吃酱汁。或者要求将酱汁放在旁边。




猪肠粉配酱汁 = 1.5克 盐



猪肠粉不配酱汁 = 0克 盐

外出就餐时减少钠/盐摄入量的建议

注：1  = 1克盐 *所有数值都四舍五入到最接近的0.5克。


3. 请求将您的配菜从堆顶取出，要求不要放酱汁或肉汁。如果可以的话，要求少放盐。



4. 选择新鲜食物而不是加工/腌制的食物（例如咸蛋、咸鱼、午餐肉、火腿、香肠和鱼丸）。



外出就餐时减少钠/盐摄入量的建议

注：1  = 1克盐 *所有数值都四舍五入到最接近的0.5克。

5. 选择钠含量较低的食物。

高钠零食



1 肉松面包 = 3克盐



1 鸡肉咖喱派 (115克) = 1克盐



1 Roti汉堡 (250克) = 5克盐



1 包薯片 (80克) = 1克盐



1 大包薯条 (140克) = 1克盐

低钠零食



1 片葡萄干面包 = 0克盐



1 块水果或1条蔬菜 = 0克盐



1 原味印度糕 (45克) = 0.5克盐



3 片低钠薄饼干 = 0克盐



1 烤马铃薯, 原味 (202克) = 0克盐

外出就餐时减少钠/盐摄入量的建议

确保每天盐的总摄入量低于5克 () 也很重要。
在家准备饭菜和选择低钠零食可以帮助您实现这一点。

在外买所有餐食

只在外买午餐

马来面 (5.5克盐)

早餐

2 片面包和鸡蛋
(0.5克盐)

1 咖喱鸡派 (1克盐)

早茶

3 片低钠薄饼干
+ 1 块水果 (0克盐)

糙米配蔬菜,
煎蛋和炒鸡肉
(1.5克盐)

午餐

糙米配蔬菜,
煎蛋和炒鸡肉
(1.5克盐)

1 包薯片 (80克)
(1克盐)

下午茶

1 烤马铃薯, 原味
(0克盐)

咖喱鸡饭 (3.5克)

晚餐

通心粉汤 (用鸡骨和1克
盐制成) 配鸡肉和白菜

1 个鸡蛋煎饼 (1克)

夜宵

1 盒低脂酸奶 +
1 块水果 (0克盐)

盐的总摄入量: 13.5克



盐的总摄入量: 3克



B2 诊所
营养与饮食科部
陈笃生医疗中心，B2 楼

联络热线：
6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对
所阅读的内容有任何意见或疑问，
请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院，2021年版权所有。截至2021年 10月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱