



護腎飲食--攝取適量的鈉

攝取適量的鈉

鈉的主要來源為食鹽，是維持體內水分平衡和血壓穩定的電解質。體內過量的鈉離子推積會造成水分過度積聚，導致高血壓、水腫、腹水、肺積水、心衰竭等併發症，故需攝取低鹽飲食，每天勿超過3~5公克。

若患者有水腫、高血壓或充血性心臟病，則需配合限鹽飲食，應盡量避免食用醃燻製品、滷製品、罐頭及各種加工食品。外食可用開水過濾多餘鹽份；在烹調時可多利用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、香菜、檸檬汁來增加食物的可口性。

含鹽或鈉高的食品列表

(1)五穀：麵線、油麵、鹹麵包、餅乾、義大利脆餅等。

(2)蔬菜：泡菜、鹹菜、榨菜、醬菜、海帶、紫菜等。

(3)水果：蜜餞、罐頭水果、加工果汁，如蕃茄汁、楊桃汁等。

(4)肉、魚類：用鹽醃製的肉、魚類，如臘肉、火腿、板鴨、香腸、鹹魚、罐頭等。

(5)蛋奶類：鹹蛋、皮蛋、乳酪等。

(6)油脂類：奶油、瑪琪淋、沙拉醬、蛋黃醬、鹽漬的核果、花生、瓜子等。

(7)調味品：鹽、醬油、味精、味增、豆鼓、豆瓣醬、蕃茄醬、蠔油、蝦醬、咖哩粉、鹼粉、蘇打粉等。

(8)其他：雞精、牛肉精、海苔醬、海苔片、洋芋片、速食湯等。

