限鈉飲食

86.1訂定
108.10第6次修訂
112.04第7次修訂
115.11第8次修訂

● 目的

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水分的蓄積。

● 適用對象

水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症等病症，或者長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物。

● 一般原則

1. 多使用天然新鮮食材，避免加工或半成品之食品，例如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、鹹甜餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞等。
2. 含鈉量高的的調味品，例如：鹽、醬油、味精、番茄醬、豆瓣醬、辣椒醬、烏醋等，應盡量避免。
3. 可利用下列烹調小技巧，以增加食物風味：
   (1)在烹調時，可利用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等水果的特殊酸味，增加食物風味。
   (2)使用低鹽佐料與味道強烈的蔬菜：例如：蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、洋蔥、草菇、海帶等食材。
   (3)中藥材與辛香料的利用，例如：紅棗、黑棗、枸杞、八角、花椒、肉桂等，可減少鹽量的添加。
   (4)糖醋的利用：例如烹調時使用糖、白醋、純米醋、高粱醋等來調味。
   (5)利用烤、蒸、燉等烹調方法來保持食物的原有鮮味，減少鹽的使用量；避免醃、醬燒、煙燻等高鹽的烹調方式。