



重口味 食家



慎防 血管風險高 骨易脆

話你知



據世衛建議，每人每日鈉攝取量不應超過2,000毫克，以每日3餐計算，即平均每餐不應攝取多於667毫克（約1/3茶匙鹽）。

很多人在烹煮食物時，會加入不同的調味醬料，增加食物的味道，而喜歡重口味人士，添加的調味醬料就更多。據本港一項調查，市面出售的多種調味醬料，含鈉量均偏高。若人體吸收過多的鈉，會令多餘水分滯留體內，增加血管風險之餘，亦容易令鈣質流失，加速骨質鬆脆。

食物種類	重口味食物	鈉大約含量(毫克) (1碟/碗=590克)	鈉較少食物	鈉大約含量(毫克) (1碟/碗=590克)
茶餐廳	福建炒飯 豉油皇炒麵	3,100 3,000	滑蛋蝦仁飯 薑蔥蒸魚飯(走豉油) 	1,100 220
韓國菜	炸醬麵  炒年糕	5,000 2,600	雞肉粉絲飯 石頭拌飯	2,100 1,700
西餐	德國鹹豬手 焗肉醬意粉	3,300 2,400	鮮茄肉碎意粉 香草焗魚柳飯	1,100 800
日本菜	豬骨湯拉麵 日式咖喱牛肉飯	3,200 2,500	親子丼 三文魚壽司(走豉油)	1,400 40 (4件 100克)

少食



豉油皇炒麵 (含鈉約3,000毫克)



炸醬麵 (含鈉約5,000毫克)

健康Tips

部分人進食刺身壽司時，喜歡蘸上大量豉油，而1茶匙豉油已含328毫克鈉，建議只蘸少許，切忌用大量。

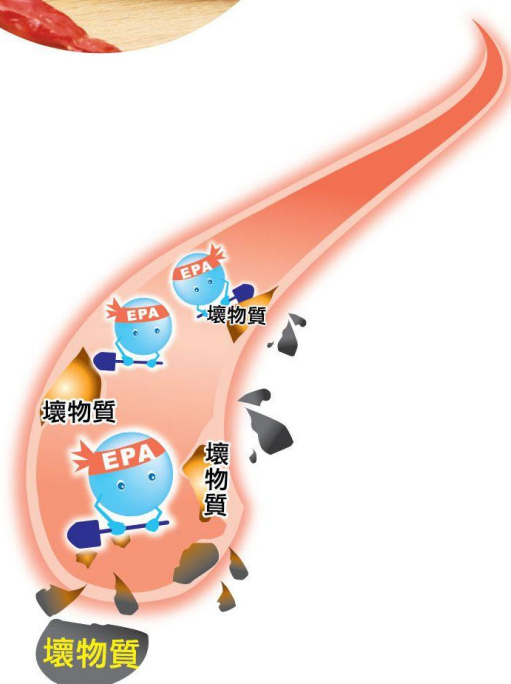


用天然食材調味 減少攝取鈉

為避免增加血管問題及骨質鬆脆風險，建議減少進食「重口味」食物，烹調時少用醬料，或轉用天然食材調味，如：檸檬、薑、蔥、蒜、辣椒、胡椒等，既可增加食物味道，又可減少吸收過多鈉質。如外出用膳時，應選擇少汁醬食物，或要求汁醬分開。

補充營養 保護血管健康

對於繁忙都市人，出外用膳是難以避免，為保障健康，日常應多補充有益血管及骨質的營養，防患未然。被稱為血道清道夫的Omega-3 EPA，世界19,000份科研證實Omega-3具有暢通血管的功效，有助預防心血管問題。美國亦有臨床研究顯示，食用Omega-3患上心血管問題的風險較低¹，是保護心臟健康的最佳營養。



營養師護骨小貼士

要預防及改善骨質鬆脆，除了要吸收足夠鈣質外，同時亦需要補充以下營養，幫助鈣質吸收。



資料提供：

資深營養師

Kandy Cheung



香港大學食品業碩士、食物及營養科學學士。持有英國環境衛生協會(CIEH)「二級營養及健康飲食證書」。積極參與多間大學的研究工作，具豐富營養諮詢經驗。

參考資料

1. Virtanen et al. American Journal of Clinical Nutrition 2008; 88: 1618-1625.
2. Ma et al. Clinical Nutrition 2008; 27:57-64.