

## 「鹽」選高鈉調味品

鹽是我們日常生活中不可或缺的調味料，有助帶出食物鮮味和豐富菜式味道。雖然鹽所含的鈉是身體重要的電解質之一，但過量攝取鈉會增加患上高血壓、中風和心血管疾病的風險。因此，世界衛生組織建議成人每天攝取不超過 2,000 毫克鈉（即略少於 1 平茶匙食鹽）。

### 何謂高鈉（高鹽）食物？

根據食物安全中心的指引，每 100 克含多於 600 毫克鈉的食物即屬高鈉。

隨着都市人越來越注重健康，食品製造商亦順應推廣聲稱比餐桌鹽更健康的天然海鹽和雞粉。它們一般比較昂貴，但又是否真的較健康呢？

### 天然海鹽

天然海鹽常以含有豐富礦物質作賣點。根據食物安全中心的資料（表一）顯示，雖然天然海鹽的鉀含量較餐桌鹽高，但兩者在其他礦物質含量上如鈉、磷和鈣則相若。事實上，我們難以單從進食鹽來攝取每天身體所需的鉀、磷和鈣。相反，我們能輕易從蔬菜、水果、肉、魚和奶製品攝取足夠份量的鉀、磷和鈣，因此維持均衡飲食才是達到攝取不同礦物質每天建議攝入量的最佳方法。由於天然海鹽和餐桌鹽的鈉含量相當高，故煮食或調味時應減少用量，以免攝取過量鈉。

表一：餐桌鹽與天然海鹽的比較

	餐桌鹽 (每 100 克) <sup>1</sup>	天然海鹽 (每 100 克) <sup>1</sup>	成人每天建議攝入量 <sup>2</sup>
鈉 (毫克)	38,758	37,034	不多於 2,000
鉀 (毫克)	8	24	3,600
磷 (毫克)	0	3	720
鈣 (毫克)	24	34	800 至 1,000

資料來源：

1 食物安全中心

2 中國營養學會編著《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013 版）》

### 雞粉

市場上不乏雞粉廣告，令不少人認為雞粉是鹽的健康替代品。事實上，即使雞粉的鈉含量較鹽低，但也屬高鈉調味料（每 100 克雞粉含 18,586 毫克鈉）。假如我們因為雞粉的鈉含量較鹽低而於煮食或調味時增加用量，或會導致鈉攝取量上升。因此，我們要控制高鈉調味料用量，避免因一時鬆懈而攝取過量鈉。

總括來說，天然海鹽或雞粉都是高鈉的調味料。煮食或調味時應盡量減少使用任何高鈉調味料。我們烹調時如能善用天然食材，如薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、香草、芫荽和洋葱等，便可減少使用其他含鈉的調味料，令食物更健康美味。以下是含豐富鐵質的食物：

想知道更多有關健康飲食資訊，請瀏覽 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/8800.html>