





## 少鹽健康多

說起鹽，是個再平凡不過的東西，最常見的就是天天會吃到的食鹽。依據來源不同，可分為海鹽，岩鹽，湖鹽和井鹽等，主要成分都是鈉 Na 和氯 Cl 二個元素所組成的氯化鈉。

 鈉是人體必需的礦物質，擔任調節身體機能的重要角色。能夠幫助體內水分與滲透壓的平衡、調節神經傳導和調節肌肉的收縮放鬆等。

 鈉雖重要但是需求量不高，每天只要攝取 500 毫克的鈉就足夠了。而我們每天從自然食物中，已經可以攝取足量的鈉。換句話說，烹調中不必放鹽，也不怕鈉不夠。額外加鹽只是滿足口腹的需要，所以加越少越好，攝取太多才是大問題。

 根據世衛組織建議，每日飲食攝取的鈉 不要超過 2000 毫克，相當於 5 公克鹽。那麼實際狀況又是如何呢？根據過去的營養調查發現，學童平均攝取接近 12 公克鹽，比建議量超出 1.4 倍之多。

 兒童若攝取過多的鈉，代謝時可能會增加鈣的耗損，影響骨骼發育；會妨礙鋅的吸收，使抵抗力降低，也可能影響兒童的智力發展。長期食用高鈉飲食，可能導致高血壓、腎臟和心血管疾病等慢性病。

 如何避免高鹽食物的陷阱呢？

1. 少吃加工食物：火腿、香腸、烘焙類食品、各種零食蜜餞含鈉多。
2. 少用醬料或減半使用：避免醬汁或菜湯拌飯。
3. 少喝湯或減量飲用：各式湯水含有大量的鈉，尤其注意泡麵湯。
4. 多要求餐廳減鹽烹調：外食或外購餐點可向商家提出減鹽的要求。
5. 多閱讀營養標示：要細看標示的鈉含量並了解換算方法。