

# 低鈉飲食 Low Sodium Diet

## 中式食品 Chinese Foods



### 選擇低鹽食物。



新鮮及  
急凍蔬果



無加鹽的  
罐頭蔬菜



新鮮、無鹽的肉  
類、家禽類、魚類  
和海鮮



白飯、麵條和  
意大利麵食



無鹽餅乾



雞蛋



無加鹽的  
罐頭魚



豆腐



牛奶



乳酪



無鹽的  
混合調味料



低鹽調味料

薑、洋蔥、蒜頭、蒜粉、青蔥、香料/香草（八角、香茅、胡椒、咖哩粉）、檸檬、醋、麻油、低鹽豉油

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL) pour 1 tasse (250 mL)			
<b>Calories 15</b>		% Daily Value*	% valeur quotidienne*
<b>Fat / Lipides</b> 0 g		0 %	
Saturated / saturés 0 g		0 %	
+ Trans / trans 0 g			
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 2 g			
Fibre / Fibres 0 g		0 %	
Sugars / Sucres 1 g		1 %	
<b>Protein / Protéines</b> 2 g			
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg			
<b>Sodium</b> 60 mg		3 %	
Potassium 100 mg		2 %	
Calcium 10 mg		1 %	
Iron / Fer 0.1 mg		1 %	

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

- 查看一份的份量。
- 查看每份份量的含鹽量。



- 5% 每天攝取量或更少是很小。
- 15% 每天攝取量或更多是很大。

**✘ 避免（或限制）進食這些含鹽量較高的食品。**



燒味



午餐肉、熱狗、火腿



臘腸



鹹魚、加鹽罐頭魚



急凍點心



魚蛋、魚腐、魚片、肉丸、蝦丸



蝦米、蠔豉



鹹蛋、皮蛋



快餐食物



即食麵、即食飯、杯麵



加鹽零食



醃製蔬菜和乾果



滷水食品  
和腐乳



罐頭湯



雞精和  
雞粉



味噌、  
麵豉醬



紹興酒、  
烹調醬料