

多「鹽」無益 少開口為妙

臺灣便利商店林立，在廣告中更曾以里民中心的形象出現，對現代人的影響極深。除了繳交水電費、買瓶飲料解渴、選購幾包零食解饞之外，不少人也會順道在這裡解決一餐。不管你是忙碌的上班族、趕著聽課的大學生，還是只有自己來晚餐的鑰匙兒童，全都歡迎光臨；難怪每到中午或傍晚，原本滿載商品的鮮食展櫃就變為空蕩蕩的架子。

微波便當重口味

消基會去（99）年度曾針對市售泡麵以及一般食品（泡麵）進行調查，分別發現超過 6 成及 8 成的樣本皆超過每日鈉攝取量基準值 2,400 毫克的一半。今(100)年一月則縮小調查範圍，調查便利商店微波飯類食品鈉含量是否過高。

調查時間：民國 100 年 1 月 16 日。

調查地點：大台北地區 4 家便利商店，包括全家、OK、7-11 和萊爾富。

調查物品：微波飯類食品共 35 件。

調查結果：鈉總含量 800 毫克以上共 22 件(63%)。

鈉總含量 1,000 毫克以上共 16 件(46%)。

鈉總含量 1,200 毫克以上共 10 件(29%)。

35 件食品當中，發現超過 6 成的總鈉含量高於平均一餐 800 毫克；其中，鈉含量超過 1,000 毫克的微波飯類食品有 16 件，而這 16 件裡更有 10 件超過 1,200 毫克。簡單而言，只要消費者在一天之內，把二份此類的餐點吞下肚，就會攝取超量的鈉，對心血管、血壓和腎臟造成負擔。

鈉鹽過多 心血管、腎臟易病變。若是身體攝取太多鈉，我們會自然而然想多喝水，然而補充過多水分又會造成血液中的水分增加，這便是醫生常說的「水鈉滯留」。血液中增加的水分會壓迫血管，因而造成血壓升高；同時，血容量大容易加重心臟負荷，易引發心臟病變，這就是為什麼高鹽食物經常與高血壓、心血管疾病等同時出現。

過多的鹽分除了對心血管不好之外，也會增加負責新陳代謝的腎臟負擔，還可能造成鈣質流失。像是鄰近的日本地區，雖然以長壽聞名世界，卻因為日本人習慣食用重鹹的醃漬物，使其罹患胃癌的比例偏高。

三餐老是在外也能少鈉。消基會建議外食族，第一步先養成良好的消費習慣：購買微波或其他食品時，先看看廠商營養標示中的鈉含量；再來，則可以嘗試記錄幾天下來吃的餐點，以及所攝取的鈉總量，如此一來便能瞭解平常吃下肚的東西是否過鹹。

此外，還可以從三餐的種類著手。消基會指出，早餐要吃得好好，但盡量吃得清淡些，一般市售的包子、豆漿，鈉含量都算低；午餐方面，雖說要吃得飽，但不見得要吃得鹹，消費者可以選擇清蒸或是白斬肉類作為主要配菜；即便食用比較鹹的滷烤類，也可以搭配燙青菜來補充鉀；晚餐除了老生常談的「吃得少」外，

消費者也應該多攝取蔬菜水果，不但可以促進腸胃蠕動，也能增加飽足感，避免餐餐吃過頭。

麵食部分，建議少吃羹類及乾拌麵，陽春麵或擔仔麵的鹽分通常較低，會是比较好的選擇；而在點燙青菜或切盤豆腐時，可以試著請店家不要加額外的調味料，如：肉燥或是醬油，「菜攪和著麵一起吃就很有味道了」。

吃火鍋少沾醬 觀念往下扎根談到向來在臺灣廣受歡迎的各式火鍋，消基會建議，由於火鍋料或肉片本身都已經很有味道了，消費者可以練習吃火鍋時不沾醬，湯底也盡量選擇較清的昆布或是一般涮涮鍋；若是能做到以白開水為鍋底更好，因為「白開水湯才能襯出新鮮海鮮的甜美」。

至於表面漂浮著辣油的麻辣鍋，不但鹽分高，加上一般會搭配內臟或是鴨血等火鍋料，熱量與油脂量也很驚人，嗜吃麻辣鍋的消費者若能改點鴛鴦鍋，茶葉類盡量放在另一鍋煮，才不會隨著茶葉一起將過多的油分吃下肚。

行政院消保會於今（100）年一月邀集衛生署及統一超商、全家超商、萊爾富及 OK 超商進行研商，決定在門市明顯處標示未包裝即食食品（不含茶葉蛋）的熱量、脂肪及鈉含量；另全家超商、萊爾富及 OK 超商（統一超商已有標示）也同意將來即食食品的調味包也會標示熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉含量等營養標示，俾供消費者參考（資料來源：行政院消費者保護委員會網站）。

減鹽小撇步（資料來源：行政院衛生署國民健康局網站）

1. 清淡口味 從家開始：

- （1）食材選擇：選擇新鮮、天然的食材，避免醃製或加工食品。
- （2）烹調技巧：白醋／果醋、檸檬、番茄等天然的酸味，取代鹽的添加。用香菜、海帶、香草等味道強烈的食材，帶出食物的原味。
- （3）烹調方式：以烤、蒸、燉等烹調方式，來保持食物的天然鮮味，以減少鹽、味精的用量。

2. 外食族群 減鹽絕招：

- （1）要求店家烹調食物減少鹽及醬料使用。如：燙青菜少放肉燥、醬油膏。
- （2）不要連醬汁一併食入；先撥去多餘的醬汁。
- （3）儘量少點醃、燻、醬、滷、漬等方式烹調的菜餚。
- （4）不要添加過量的鹽、醬油或調味佐料，如吃牛排時少加黑胡椒醬。
- （5）過鹹或是過甜的湯不要喝完；火鍋以白開水取代湯底。
- （6）儘量少吃含鹽量高的小吃，如：鹽酥雞、重複塗刷醬料的碳烤食物等。

3. 在外購物 注意原則：

- （1）多選購新鮮食物，減少購買含鈉量高之加工或調理食品。
- （2）吃泡麵時，佐料包僅使用 1/3 至一半。
- （3）選擇市售包裝食品時，記得先看營養標示，瞭解食品的鈉含量。

（文摘自財團法人中華民國消費者文教基金會網站）

嘉義區監理所 關心您