

# 減鹽小技巧

盡量減少  
外食

食材選擇  
上以新鮮食  
材為主，養成  
清淡飲食的  
習慣

不額外添加  
餐桌上的調味  
料如：胡椒鹽  
、辣椒醬等

避免以下含  
鹽份高的食物

外食時，可以  
熱開水漂洗多餘  
的鹽份。對於外食  
場所提供之湯品，  
可以減少食用。



含鹽份高的食物盡量少吃

## 加工類食物

- ◎加工肉品：火腿、香腸、燻雞、魚肉鬆、魚乾、皮蛋、鹹蛋、滷味
- ◎罐頭製品：醬瓜、肉醬、沙丁魚、鮪魚、豆腐乳
- ◎調味料：沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、烏醋、味噌
- ◎醃製蔬菜：榨菜、酸菜、泡菜、雪裡紅、梅干菜
- ◎加鹽冷凍蔬菜：碗豆莢、青豆仁、三色豆等蔬菜
- ◎其他：麵線、油麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞