少鹽又低鈉，健康加倍多！「減鹽」從生活中做起。

大部分的人都知道吃太鹹會導致高血壓，研究顯示，鈉攝取過多會有導致高血壓或心血管疾病等風險，但你知道一天到底要攝取多少鹽才算健康嗎？依據國民健康署建議每日鈉的總攝取量不宜超過2400毫克（即食鹽的攝取量每日不可超過6公克），但國人普遍鈉攝取量皆偏高，台灣成年男性的鈉攝取量將近是建議量的2倍，女生為1.5倍。

烹調食物除了添加食鹽外，要注意各種調味用品，如醬油、沙茶醬、味素、蕃茄醬等或是加工過的食物也含有鹽，因此讓人不知不覺的吃進過多的鹽而影響健康。所以為了家人及自己的健康，我們可將簡單的「減鹽」5技巧落實在生活中，就可減少鹽的攝取量。

減鹽5技巧：

1. 多運用新鮮的食材：一般而言，新鮮食材的含鈉量較少，也可運用天然的食材及香辛料減少鹽的添加，少吃加工食品。
2. 少喝湯或喝少量的湯：湯的鹽分含量高，儘量少喝或減量食用。
3. 少用鹽及調味醬料：烹調減少使用鹽或調味料外，在食用時也要儘量避免沾醬或再額外添加其它調味料。
4. 多閱讀營養標示：購物時多詳讀包裝食品上的營養標示，注意營養標示中鈉含量的多寡，才能了解自己攝取了多少鈉。
5. 多要求餐廳減鹽烹調：平常外食時，建議可自動要求餐廳烹調時減少放鹽，點餐時也儘量避免口味重的菜餚。

減鹽要從生活中每一餐做起，善用減鹽5技巧，多品嚐食物的原味，才可遠離高血壓。

