

減少鹽用量



健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov/health。
請撥 311 索取免費紙本。



低鈉更健康



每日建議攝入的鈉含量限於
2,300 mg - 大約一茶匙。

- 鈉（鹽）含量過高有損健康。
- 可增高成人及兒童罹患高血壓的風險，也會增高心臟病與中風的風險。
- 大多數人食用太多的鈉而沒有注意到。

包裝食品與餐館食品

對或錯？

食物含鈉量高時一定很鹹。

錯

我們食用的大多數鈉來自包裝食品與餐館食品 - 它們不一定很鹹。



查看連鎖餐廳中菜單上的鈉警告圖示。如果一道菜的鈉含量達到 2,300 毫克 (mg) 或更高，就會有提示。選擇沒有此警告的菜。

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Cholesterol 50mg 17%

Sodium 150mg 6%

Total Carbohydrate 10g 3%

請檢查所有包裝食品上的營養數據標籤，即使是嬰兒食品。標籤會指示每一份的鈉含量。在選購食品時比較標籤，選擇小於鈉日攝值 (daily value, DV) 的 5% 的食品。

健康飲食



這些提示可協助您避開加工過的食品，降低飲食中的鈉含量：



盡可能在家中
使用新鮮、冷凍
或無添加鹽的
罐裝水果與蔬
菜準備餐點。



烹調時少放鈉，
端上餐桌時再
加鹽調味。



以新鮮水果與蔬
菜或者無鹽堅
果、瓜子與爆
米花當零食。

與您的親人（特別是孩子）一起遵循這些健康的飲食提示。現在幫助孩子養成健康飲食的習慣，可保護他們以後不受健康問題的困擾。

精明購物

在外部走道購買新鮮的天然健康食品。



奶製品/蛋



肉/禽/海鮮



熟食



冷凍
水果與蔬菜

中間走道
在此購買高纖維谷物、
堅果黃油、全麥食品、堅果、
乾果及低納罐裝豆類。



新鮮水果
與
蔬菜



新鮮麵包



收銀機

資源

連接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

深入瞭解

造訪 nyc.gov/health 並搜尋 **sodium** (鈉)

尋找健康的進食理念

造訪 nyc.gov/health 並搜尋 **healthy eating** (健康飲食)

接收最新的《健康公報》

造訪 nyc.gov/health/pubs



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 nyc.gov/health。您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。