

做个... 低钠达人!

钠跟盐有什么关系?

我们烹调时使用的食盐里含有40%的钠。这也说明了1克的盐有400毫克的钠。钠, 是人体须要的矿物质之一。没有钠, 体内就无法维持正常的体液平衡。除此之外, 钠也帮助我们调节血压, 帮助放松肌肉。



我们摄取过量的钠!

一个健康成人每日摄取的钠应该限制在2000毫克或以下。可是, 调查却显示新加坡人每日从饮食中平均摄入3527毫克的钠, 足足超过建议量的76%。长期吃过量“高钠食物”会增加患上高血压的风险。患有高血压的人一般都不会出现任何明显的症状, 再加上不少人对高血压这问题一知半解, 结果有些人虽患高血压多年, 但仍毫不知情。要知道, 被喻为“无声的杀手”的高血压也可能引起心脏病发作, 中风和肾衰竭。

不少研究报告指出减少钠的摄取量是预防高血压的重要工作之一。听到“少钠”这饮食名词, 大家一般的反应大同小异: “减少钠不就意味着吃淡而无味的食物吗? 我该如何做好呢?” 其实, 只要遵守“适量、多样化和均衡”饮食方式, 你根本不必放弃自己无法抗拒的“高钠食物”。



营养师教你当低钠达人!

一) 降低钠从购买食材开始

- **买新鲜的食物:** 多选择新鲜或冷冻的蔬菜, 少选择罐头菜心和咸菜, 因为后者的钠含量很高。
- **对加工肉类说“不”:** 多选择新鲜肉类譬如鸡, 鱼和肉等等。加工肉类如香肠, 腊肠, 午餐肉, 火腿和培根都含有大量添加钠, 还是少吃为妙。
- **阅读营养标签:** 购买任何加工食品之前, 建议大家先仔细阅读其营养标签, 了解该食品的钠含量后, 再斟酌是否要把它带回家。多选择低钠(sodium)或低盐的食品。
- **适量吃高钠零食:** 香脆薯片, 虾条和额外加盐的坚果的钠含量非常高, 它们不应该出现在我们每日的饮食中。

二) 低钠烹饪

- **先尝再加:** 烹煮食物的时候, 先尝食物的味道, 再决定加入多少的盐或调味料, 否则容易下手太重。
- **享受天然香味:** 考虑使用香草, 芫荽, 洋葱, 大蒜, 葱等等来给食物增添味道。
- **植物油:** 用纯正的植物油如菜籽油或花生油等等来替代牛油或人造奶油。

三) 在外就餐

- **别忽略酱汁里的钠:** 下次吃经济菜饭的时候, 提早告诉小贩你要少酱汁, 因为钠集中在酱汁里。
- **不要把汤喝光:** 下次吃面汤的时候, 你可以把面条吃完, 但是请把汤留下, 因为钠隐藏在汤里。
- **只选择真材实料的“好”食物:** 少吃江鱼仔, 咸蛋, 咸菜, 午餐肉这类高钠食物。
- **原味米饭最好:** 印度饭(nasi briyani)的钠含量肯定比白米饭高出很多倍, 因此我们偶尔享受就好。
- **少加调味料:** 酱油, 日式烧酱和BBQ烧烤酱等等都藏着大量的钠, 我们应该少量食用。

总结

其实, 我们对咸味的喜爱是后天养成的, 只要按照以上的建议, 在日常饮食中逐渐减少钠的摄取量, 一段时间后, 我们对咸味的欲望也会慢慢降低。

欲了解更多心脏健康相关的资讯,
请浏览 <http://www.myheart.org.sg>