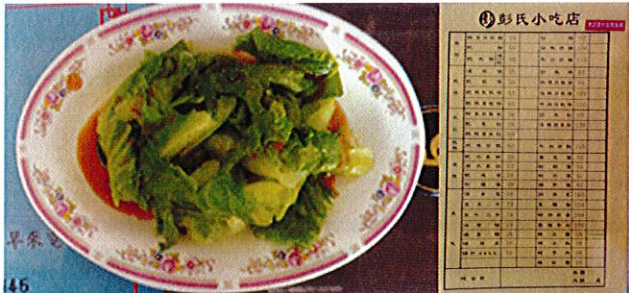


「我的餐盤」、「減鹽」文章撰寫

日期	1080801	發佈單位	北埔鄉衛生所
標題 (少於 20 字)	肥胖防治~減鹽增健康		
內容	鹽的主要成分是氯化鈉，氯化鈉可維持人體內液平衡。但鹽攝取過多可能會增加高血壓、心臟病跟中風的風險。衛生署建議民眾一天的鈉攝取量是 2400 毫克，約相當於 6 克鹽，與世界衛生組織的標準同步。 如何在日常生活中正確地減鈉，建議從少吃加工食品，以及調整烹調方式等，搭配下列小撇步，更能有效地控制三餐飲食鈉的攝取量，避免食入過多鈉鹽而影響身體的健康。 1、控制隱形鹽用量：如醬油 2、使用量匙：嚴格控制食鹽攝入量 3、用天然食材代替鹽：如蔥、薑、蒜、醋、辣椒、花椒等 4、食用低鈉鹽 外食點餐時，應提醒店家減少調味料用量及鹽分減量等。如：燙青菜淋醬減量，湯麵降低鹽量，或儘量選擇白飯代替滷肉飯類或減少淋醬，每樣菜餚盡量能以新鮮的原味來食用，更能吃出美味又健康。 所以，外食選菜色時可挑選提供減鹽服務的店家，北埔鄉衛生所輔導的減鹽店家如下： 1. 彭氏小吃店 2. 香蘭飲食店 3. 阿嬌姐小館 4. 金英麵食館 5. Y 滿水晶餃		
圖片 jpg 檔 (w305*h207) 1 至 2 張	 彭氏小吃店~減鹽店家		
本文章是否適合刊登(請審稿人員勾選): ☒ 是 ☐ 否			
審稿日期/簽章: 營養師 周家伶 衛生員 林恬薇			
科長核章: 健康促進科 科長 林金枝			