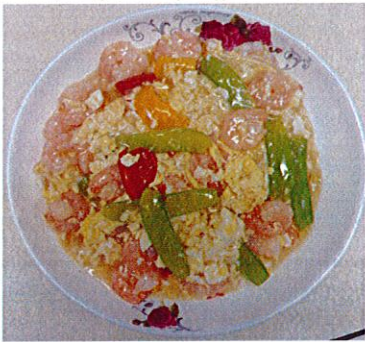


「我的餐盤」、「減鹽」文章撰寫

日期	1080821	發佈單位	北埔鄉衛生所
標題 (少於 20 字)	肥胖防治~少鹽減鈉健康加倍		
內容	研究已證明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。 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，更能有效地控制三餐飲食鈉的攝取量，避免影響身體的健康。所以平日烹調食物善用天然香辛料如蔥、薑、蒜、醋、辣椒、花椒、檸檬等天然食物，來減少鹽分調味，儘量少放醬油或選用低鈉鹽等，改變烹調方式既美味又健康。 今天午餐至衛生所輔導減鹽店家，點盤滑蛋蝦仁特別請店家協助鹽減半，減鹽攝取又健康。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	 阿嬌姐小館~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: 專 案 周家伶 營養師 衛 生 林恬薇 稽查員			
科長核章: 健康促進科 科 長 林金枝			