

在外进餐时选择低盐食物指南

- 要求在食物中减少盐份或MSG。
- 避免含有调味汤料的食物，譬如速食面、万隆面及其他等。
- 避免以咸鱼炒菜或罐头食品。
- 选择白饭，少吃黄姜饭、番茄饭或炒饭。

含高盐食物

食物种类	盐含量 (每100克)
酱料味剂 • 生抽 • 番茄酱 • 蚝酱 • 豆酱	1000-5000毫克
蔬菜精块或肉精块	>3000毫克 (1方块=700毫克)
沙律酱汁 • 蛋黄酱	>1000毫克
罐头食品	500-1500毫克
防腐食物 • 咸蛋 • 咸鱼 • 腌渍水果 • 巴拉笊 • 腌虾酱	500毫克 1500毫克 >1000毫克 1400毫克 4000毫克

*毫克 = 毫克

摄取过多盐份将 增加高血压的风险



提倡健康饮食



1. 低糖
2. 低盐
3. 低油
4. 多吃水果
5. 多吃蔬菜

SIRI MAKAN SECARA SIHAT

减少摄取盐份



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Dengan kerjasama
Bahagian Pemakanan
Website : www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.04.KKM (Cetak/CHS)235/2008, BC 80,000



Makanan Kesihatan

Sihat Sepanjang Hayat

减少摄取盐份

何谓盐？

盐是提供咸味的物质，以细盐或粗盐的形式被添加于食物中，或隐藏在某些食品，譬如：酱料、生抽、腐乳、沙律酱、乳酪、咸鱼以及调味粉和调味块。

我们的身体是否需要摄取盐份

人体需要盐份供下列目的：

- i) 控制体液的平衡
- ii) 保持健全的肌肉及神经功能
- iii) 协助稳定血压于正常水平

注意！对于某些高风险群人士，过度摄取盐份将增高血压。

人体需要多少的盐量？

我们每天只需摄取少于6克（1茶匙）的盐，包括隐藏于食物中的盐份。

减少摄取盐的秘诀

- ✓ 采用天然调味料，譬如酸柑汁及香料。
- ✓ 减少在烹饪中使用盐、人造味素、生抽及腐乳。
- ✓ 少吃加工食品，譬如罐头食品、香肠、汉堡肉块及速食品。
- ✓ 减少在食物中添加沙律酱及乳酪

✓ 少吃咸味零食，譬如含盐薯片及豆类。

✓ 少吃防腐食物，譬如咸鱼、咸蛋、巴拉笊、腌虾酱、腌鱼、腌渍果蔬。

✓ 阅读食品标签，避免购买含有高量氯化钠及谷氨酸钠（MSG）的食物。

✓ 限制每天仅可摄取1茶匙（6克）的盐。

