



攝取過量對健康的危害



高血壓



心血管疾病



中風



腎臟衰竭



腎結石



水腫



鈣質流失



資料來源：衛生福利部國民健康署

謹 減鹽 慎行



臺中市政府衛生局 關心您

經費來自菸品健康福利捐 廣告

紅燈停

少

加工及醃製食品



少

用鹽及調味醬料



少

喝湯或喝少量的湯



減鹽技巧紅綠燈

黃燈要注意

購買包裝食品前
多閱讀營養標示
選鈉含量較低者

營養標示範本

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
	毫克	毫克

鈉



綠燈行

在家烹煮

- 多選用新鮮的食材及辛香料，如：蔥、薑、蒜提味
- 蒸烤燉簡單烹調保留食物原味

外食族

要求餐廳減鹽烹調

