

# 減鹽增健康

多要求餐廳減鈉(鹽)烹調



多選用新鮮的食材



多閱讀營養標示



## 鹽多必失

鈉攝取過多可能引起：

- 高血壓
- 腎結石
- 心血管疾病
- 水腫
- 腦血管疾病(中風)
- 鈣質流失
- 腎臟衰竭

少喝湯或喝少量的湯



少用鹽及調味醬料

