

# 外食「減鹽」3巧 | 🔍

## 1 少加工食品

- 減少醱製或加工的食品,如:榨菜、筍乾、香腸、肉乾、鹹蛋、肉丸、火鍋餃類等配料選擇

## 2 勇敢說出要求

- 燙青菜少放肉燥或是醬油膏
- 烹調不加味精

## 3 你的健康選擇

- 減少額外再添加任何調味醬料,如辣椒醬、沙茶醬
- 口味過鹹或過鮮甜的湯不要喝完
- 減少鹽酥雞、重複塗刷醬料的碳烤食物



溫馨小提示:

成人:每日鈉總攝取量  
<2400毫克  
(=鹽6公克=鹽1茶匙)

