

## 隱藏在調味料中的鈉

我們在 2015 年 2 月號《校園快訊》曾分享「香港小學午膳營養素測試」調查結果，發現雖然樣本中的鈉含量比 2007 年顯著下降，但絕大部分的樣本的鈉含量仍超出建議。而進食過量鈉會增加患上高血壓的風險。

一提起「鈉」，很多人會聯想到「食鹽」。事實上，除了在烹調和進食期間使用的食鹽外，很多調味料和醬汁都含有鈉，例如豉油、蠔油、魚露、雞粉、XO 醬、辣椒汁等。

世界衛生組織建議，健康成年人每天應攝取不多於 2000 毫克鈉（即不多於 1 平茶匙鹽），而兒童的攝取量應少於成人。年紀愈小的兒童，每天所需的鈉也愈少。舉例，中國營養學會建議七歲和十一歲兒童的每天建議鈉攝入量\*分別為不超過 1500 和 1900 毫克。

\*為預防非傳染性慢性病而建議的必需營養素的每日攝入量

### 如何減少膳食中的鈉？

- 在烹煮餸菜時，儘量使用新鮮食材，減少使用醃製及加工食物；
  - 煮餸調味時，多用香草和香料等天然調味料，如薑、蔥、蒜、胡椒、洋蔥、冬菇、檸檬汁、醋、芫茜、紫蘇、羅勒、百里香、五香粉等，以代替鹽；
  - 用檸檬、番茄、胡椒、南瓜和菠菜等新鮮食材煮成醬汁，代替現成醬料；
- 出外進餐時，
- 選擇用天然調味品調味、及用較少醬料的餸菜，並要求侍應將醬料分開送上；選購調味料時，參考包裝上的營養標籤，選擇鈉含量較低的產品。

天然調味料	胡椒粉	薑粒	蒜頭粒	蔥粒
分量	1 茶匙	1 茶匙	1 茶匙	1 茶匙
鈉 (毫克)	0	0	0	0

傳統調味料	雞湯塊	豉油	豆豉	蠔油
分量	1 細方粒	1 湯匙	1 湯匙	1 湯匙
鈉 (毫克)	1152	902	1390	630

不同調味料的鈉含量 (1 茶匙鹽相等於 2300 毫克鈉)

事實上，自從「香港小學午膳營養素測試」的結果公佈以來，衛生署一直通過相關的工作小組，與學校午膳供應商保持溝通，探討如何逐漸減低午膳的鈉含量，並得到午膳供應商的積極回應。衛生署亦於為學校午膳供應商、學校飯堂的廚師及負責設計食譜的人員舉辦的「廚師營養烹調培訓工作坊」內加入了新內容，教導學員如何估計午膳的鈉含量，並提供可行的減鈉方法。