

低盐饮食

通常建议患有高血压或心力衰竭的人采用低盐饮食，但该建议对其他病患也同样适用。饮食中的钠主要来自食物本身所含的盐或被添加的盐。在普通饮食中，我们通常每天摄入10至15克氯化钠（“食盐”）。标准的低盐饮食则要求每天最多摄入5克盐。

一般建议

使用除盐外的其他调味料增强食物的味道，如醋、柠檬、油、大蒜、洋葱、辣椒或各种香料等。

坚持无盐烹饪。

推荐烹饪方式为：煎、用抗热材料包裹后烹饪、使用烤箱烤制、炖或煨。



允许摄入的食物

- 天然水果
- 面粉、面条、大米、谷物和豆类
- 土豆
- 蔬菜
- 牛奶、酸奶和凝乳
- 无盐奶酪
- 无盐面包
- 无盐坚果
- 鱼类
- 蛋类
- 肉类：禽类、牛肉、羊肉等
- 黄油、油、人造黄油
- 糖、自制糕点
- 低矿化度矿泉水

建议避免的食物

- 烹调用盐和食盐
- 半成品食物
- 香肠
- 工业生产糕点
- 芥末酱、番茄酱等
- 罐头
- 橄榄
- 汽水或碳酸饮料
- 果酱或水果蜜饯（自制除外）
- 非鲜榨果汁
- 含盐面包
- 菠菜（含大量钠）

如有任何疑问，请咨询您的护士或医生。