

減少鈉攝入



這個關於營養和特殊飲食的系列視訊由Home Alone AllianceSM (獨居聯盟) 製作,在第一集視訊中,您瞭解了健康飲食的要素以及關於最近重新設計的食品和藥物管理局營養標籤的資訊。

這段視訊介紹了家庭看護者在制訂健康飲食時面臨的一個最常見問題——如何使鈉/鹽保持在較低水準,同時增強食物的口感和風味。許多年長者喪失了自己的部分感官知覺——主要是味覺和嗅覺——因此遵循營養指導方針的食物可能會顯得平淡無味,難以激發食慾。學會在做飯時使用香料,這有助於增強食物的風味,同時不會增加鹽分或糖分。

首先請查看一些定義。鈉一般是指鹽。這是一種天然礦物質,在您的飲食中,務必要將其控制在建議的水準。這兩個詞可以互換,它們的含義是相同的。

視訊中的飲食學家解釋說,減少這名看護者母親飲食中的鈉(鹽)攝入尤其重要,因為她有高血壓。如果這名看護者減少母親飲食中的鈉攝入,她就無需服用更多藥物。許多藥物本身存在風險,因此,減少鈉攝入就可以降低患病風險,例如充血性心力衰竭和腎病,還能減少必須服用更多藥物的幾率。

新食物標籤

本系列在第一段視訊中討論過,目前食品和藥物管理局的營養標籤可以讓人更方便地查看產品的鈉含量。例如,如果標籤上顯示一份產品中含有5%或更少的每日建議鈉攝入量,即表示其為低鈉產品,是一個不錯的選擇。但是,如果標籤上顯示產品中含有20%或更高的每日建議攝入量,即表示其為高鈉產品,應當避免食用。

另一種減少鈉攝入的方法是不吃商業加工食物和包裝食物,這些食物通常吃上去非常鹹。這些產品還可能添加了糖分或其他不利於健康的原料。如果您選擇包裝產品,則要選擇標有「低鈉」或者「無添加鹽」的產品。最好用水沖洗罐裝蔬菜,減少鈉攝入。

在家烹製食物是限制鹽分攝入的最佳方法。請勿在餐桌上往食物中加鹽。如果做到這一點有難度,那麼請勿把鹽放在餐桌上。這對全家人都是一個好建議。

鹽替代品

低鈉食物不一定平淡無味。可以透過很多方法來對食物調味,在添加香料的同時不添加鹽。香草、香料和檸檬是永遠不過時的添加物。加一點醋(香醋或蘋果醋)可以使食物的風味大增。市面上也能買到無鹽的調味添加物。

塔夫斯大學的網站MyPlate for Older Adults (年長者食譜) (<https://hnrca.tufts.edu/myplate/tips-extra-info/salt-alternatives/>)上列出了您可以在不同食物中使用的香料。該網站為英文。您可能已經在用蒜粉烹製肉或家禽,用歐芹烹製沙拉或魚。牛至是過去義大利人最喜歡的一種調味料,但您也可以在湯、沙拉、蔬菜、肉和雞中使用它。想一想那首老歌「歐芹、鼠尾草、迷迭香和百里香」,嘗試用這些香料來增加食物的風味和口感。

其他資源用英語

美國心臟學會提供相關資訊,解釋鹽與心臟病之間的聯絡,具體見:<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/sodium-and-salt>。

AARP公共政策研究所
由Carol Levine、聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供