# 「鹽」選含鈉調味品

鹽是我們生活中不可或缺的調味料，可帶出食物的鮮味和增添菜式的味道。雖然鹽所含的鈉質是身體重要的電解質之一，但過量攝取鈉質會增加患高血壓的風險。世界衛生組織建議成年人每天攝取不超過 2 000 毫克的鈉質。[1]

何謂高鈉的食物？
根據食物安全中心的指引，高鈉食物即每 100 克的食物含多於 600 毫克的鈉。

隨着都市人越來越注重健康，食品製造商亦順勢推出了聲稱比普通食用鹽更健康的天然海鹽和雞粉，它們一般比普通食用鹽較昂貴，但是否真的更健康呢？

## 天然海鹽

天然海鹽常以含豐富礦物質作賣點，但從下表可見，海鹽比普通食用鹽雖然含有較多的鉀質，但其他礦物質如鈉、磷和鈣的含量相若，況且我們每天所需的鉀、磷和鈣亦不可能只從食用鹽攝取。以鉀為例，如單靠食鹽，我們每天要食用大約 8 330 克海鹽(約 24 瓶)才能滿足對鉀的需要。其實，要滿足身體對礦物質的需求，只要維持均衡飲食便可，不需要靠食用海鹽來增加礦物質的攝取量。再者，由於海鹽和普通食用鹽的鈉質相若，所以也要注意用量，以免攝取過量鈉質。

普通食用鹽與天然海鹽的比較：

| 每 100 克 | 普通食用鹽 [2] | 天然海鹽 [2] | 成年人每日所需量 [2,3] |
|---|---|---|---|
| 鈉質(毫克) | 38 000 | 37 000 | 2 000 |
| 鉀質(毫克) | 17 | 24 | 2 000 |
| 磷(毫克) | 3 | 3 | 720 |
| 鈣質(毫克) | 34 | 34 | 1 000 |

雞粉

「雞粉」廣告充斥市場，令不少人認為雞粉是鹽的健康代替品。雞粉的鈉質含量即使比鹽低，但仍屬高鈉食物（每 100 克雞粉含 24 000 毫克的鈉質）；假如我們因爲雞粉的鈉質含量較鹽低而於煮食時放得較多，我們的鈉質攝取量或會因此有增無減，所以我們要控制用量，避免因一時「重手」而攝取過量鈉質。

總括來說，無論是天然的海鹽或雞粉都是含高鈉的調味料；使用任何含鈉的調味料時，一定要控制用量。當然，烹調時如果善用天然食材，如薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、香草、芫荽、洋蔥等，便可減少使用其他含鈉的調味料，令食物更健康美味。

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk

[1] 世界衞生組織

[2] 食物安全中心

[3] 中國營養學會-中國居民膳食營養素參考攝入量 2013