

醬汁和調味料的鈉質含量



American
Heart
Association

華人心臟協會
美國心臟協會三藩市區會

不少醬汁和調味料含大量鈉質，美國心臟協會建議大家一天鈉質攝取量要低於 1500 毫克，以下列出一些常用含高鈉質的醬汁和調味料，嘗試減少使用它們以減低鈉質攝取。

很多香料和香草的鈉質含量都非常低，如蒜頭、薑、青蔥、芫茜、醋、檸檬汁、香茅、蒜粉、洋蔥粉、沙薑粉、五香粉、花椒、八角、羅勒/九層塔等，用它們為你的菜色增添味道，代替含高鈉質的醬汁和調味料。

醬汁/調味料	份量	鈉質 (毫克)
鹽	1 茶匙	2300
鬆肉粉	1 茶匙	1600
蘇打粉	1 茶匙	1258
雞粉/雞精	1 茶匙	900
味精	1 茶匙	687
蝦醬	1 茶匙	474
魚露	1 茶匙	471
豆瓣醬	1 茶匙	390
南乳	1 磚	340
腐乳	1 磚	316
柱候醬	1 茶匙	313
豉油/醬油	1 茶匙	307
沙茶醬	1 茶匙	297
蠔油	1 茶匙	283
豆豉醬	1 茶匙	222
海鮮醬	1 茶匙	170
叉燒醬	1 茶匙	120
XO 醬	1 茶匙	90
蘇梅醬/梅子醬	1 茶匙	87

1 湯匙 = 3 茶匙