



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。

編輯及設計：良友之聲出版社
VOX AMICA PRESS

高鹽飲食損健康



家中的廚房和雪櫃皆擺放著不同種類的醬料，如鹽、豉油、蠔油、茄汁、雞粉、雞汁等。它們雖能增加食物的味道，但使用過量往往對身體帶來壞處。



根據世界衛生組織的建議，每人每日不應攝取多於一茶匙的鹽，這與當中的化學物質「鈉質」有關。日常的食物，如海產、肉類、蔬菜、水果等，已為身體提供足夠的鈉質；攝取過量鈉質，就會影響身體健康。高鹽份會**影響心臟**，令血壓上升；當血壓不受控制，就有機會導致**中風**。另外，高鹽飲食會破壞免疫系統，同時容易導致過敏，增加**患上炎症或自體免疫性疾病的風險**。長期進食高鹽份的食物更會增加**感染幽門螺旋桿菌**，甚至**罹患胃癌**的機會。

鈉質不單存在於醬汁中，加工食物、罐頭、醃製食物也含有鈉質。肉丸、鹹魚、午餐肉、腸仔、罐頭湯、梅菜、雪菜皆是高鈉質的食物；因此，要避免攝取過多鈉質，**應選用新鮮或冰鮮的食材**，也可使用**天然調味料**(例如薑、蒜頭、蔥、香草、胡椒粉)，或**新鮮的水果**製造出美味菜餚(例如桃、芒果、橙、檸檬等果醬果汁)。家長們不妨試試以下菜式，用芒果的酸甜味道減少醬汁的使用。

材料

急凍龍脷柳	2塊
芒果	半個
雜香草	適量
粟粉	少許

醃料：



檸檬汁	2茶匙
黑胡椒粒	適量

香煎龍脷柳伴芒果醬



做法

1. 先把芒果去皮並切開一半，取果肉剁成茸備用。
2. 洗淨龍脷柳，把水份抹乾，加入調味料醃10分鐘。
3. 在龍脷柳兩面各沾少許粟粉。
4. 在易潔鑊燒熱1茶匙油，以中火把龍脷柳慢慢煎熟。煎香一面至金黃色後，可反轉再煎，兩面都可加入香草及黑胡椒粒。
5. 把煎好的龍脷柳盛起。
6. 在易潔鑊上放入芒果茸，加熱後淋在龍脷柳上即成。

