

# 心衰竭疾病飲食原則

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 檢視目前的飲食習慣

- 飲食內容是否遵守少油、少鹽、少糖、多纖維飲食原則？
- 三餐時間規律嗎？
- 是否每天都吃零食、宵夜？
- 是否過量飲酒？

## ■ 良好的飲食習慣

- 飲食均衡、選購新鮮食材；若選擇包裝食品，請詳讀標籤內的成分說明，特別要注意總熱量、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及鈉含量。
- 少吃高鹽（鈉）食物。
  - ◆ 鈉每天不超過2000毫克（等於鹽每天5公克）。
  - ◆ 避免加工食品、醃漬品及湯。
  - ◆ 減少調味料、醬料的使用。

■ 一日鈉的攝取總量 = 每日自食物中攝取的鈉量 + 調味品中的鈉量。

■ 每日食物中的鈉攝取量（共約有1公克鹽）：

食物種類	份量	含鈉量（毫克）
乳品類	1.5 杯	180
豆魚蛋肉類	3~8 份	75~200
全穀雜糧類	1.5~4 碗	30~80
油脂與 堅果種子類	3~7 茶匙 +1 份堅果	微量
蔬菜類	3~5 份	27~45
水果類	2~4 份	4~8
總計		316~513

■ 食鹽中約有40%的鈉，即每1公克的食鹽含有400毫克的鈉，除食鹽含有鈉以外，其他調味料也都含有鈉，因此也應小心攝取。

■ 調味品中的鈉含量如何換算呢？

（400毫克鈉=1公克鹽）

**1茶匙食鹽=6公克食鹽=6茶匙醬油**

**=5茶匙味精=5茶匙烏醋=12.5茶匙蕃茄醬**

■每5公克調味品的含鈉量比較表

含鈉量	食物種類
0~50 毫克	白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白（黑）胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉
50~100 毫克	烏醋、蒸肉粉（五香）、芥茉醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬、素肉燥
100~150 毫克	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏（低鹽）、壽司醋、素食烏醋
>150 毫克	小蘇打粉、味噌、味精、低鈉鹽、高鮮味精、美極鮮味露、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底油精、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油露、蠔油、豆瓣醬、辣椒醬

## ■菜餚中含鹽量

- ◆紅燒肉100公克約含有1~3公克鹽
- ◆炒海鮮100公克約含有1.5~2公克鹽
- ◆炒青菜100公克約含有1~1.5公克鹽
- ◆蒸蛋100公克約含有0.5~0.8公克鹽
- ◆湯汁100公克約含有0.6公克鹽

## ■低鹽烹調技巧

### ◆善用天然食材增加風味：

- 使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味，以增加風味。
- 使用香草、香菇、海帶、洋蔥、香菜等味道強烈的蔬菜，來增添食物的美味。
- 中藥材的利用：枸杞、紅棗、黑棗、黃耆等中藥材，可減少鹽量的添加。

### ◆以低鹽佐料替代高鹽調味品：

- 多用蒜薑及香草片等低鹽佐料，達到變化食物風味的目的。
- 糖醋的利用：使用糖、白醋、香醋、純米醋、高粱醋等來調味，可增添食物甜酸的味道。
- 香辛料的利用：胡椒、八角、花椒、肉桂、香蒜粉、山葵粉等香辛料，可以減少鹽量的添加。

◆烹調方式：

- 鮮味的利用：用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味。
- 烤、燻使食物產生特殊的香味，再淋上檸檬汁，可增加食物風味。
- 食用市售的低鈉鹽或低鈉醬油時，須按營養師指示使用，且因其鉀含量甚高，腎臟病患不可食用。
- 少吃動物內臟，如腦、肝、腰子等，及蟹黃、蝦卵、魚卵。
- 減少並控制油脂的攝取。少吃油炸、油煎等方法烹調的食物，宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、滷等方式。
- 選擇富含單元不飽和脂肪酸的油品料理食物，如芥花油、橄欖油、花生油等；少用豬油或牛油等含飽和脂肪酸的油品烹飪，並儘量避免吃豬皮、雞皮、鴨皮及魚皮等飽和脂肪含量高的食物。
- 多吃纖維質豐富的食物，如：蔬菜、水果、全穀類。
- 豐富的鉀、鈣、鎂等礦物質。
- ◆鈣質具調整血壓的功能，對緩和心跳速率與心肌收縮頻率也有助益。每天至少1~2杯的乳品類。

◆攝取富含鉀、鎂食物，以蔬菜水果含量最多，對血壓控制有幫助，也有助減緩心跳與心肌收縮，改善心跳過速的情形。

■若有水腫情形，請遵醫囑限制水分攝取，並且監測體重變化。

◆每日水分總攝取量=食物中含水量+總液體量

◆簡易食物中含水量計算

●食物中含水量區分為固體食物及高含水量的食物。高含水量食物，如：水果、稀飯、蒸蛋、布丁、果凍。

●食物中含水量=固體食物重量×0.5+高含水量食物重量×0.8

●總液體量包括飲水、飲料、湯（不含料）等。

$$\begin{array}{c} \text{飲食中攝取固體食物重量} \times 0.5 \\ + \\ \text{高含水量食物重量} \times 0.8 \\ + \\ \text{總液體量} \\ \hline \text{每日水分總攝取量} \end{array}$$

- 若有高血壓、高血脂或糖尿病等慢性疾病，須做好疾病飲食控制。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.498.2024.02 二修