



# 低钠饮食

## DIETA POVERA DI SODIO

### 什么是钠？

#### *Che cosa è il Sodio?*

钠是食盐的主要成分。在许多食品中，甚至水中，都含有钠。为维持器官的正常运转，我们的身体每天需要一定量的钠；但实际生活中，绝大多数人每天钠的摄入量远远超过需求。

### 哪些人需要减少钠的摄入量？

#### *Chi deve ridurre il Sodio?*

几乎所有人钠的摄入量都超标。美国人平均每天达3400毫克。专家认为不应超过2300毫克，对很多人其实应该更低。请咨询医生你的钠摄入量应为多少。

### 为什么要减少钠的摄入？

#### *Perché dovrei ridurre il Sodio?*

减少钠的摄入有利于健康，因为：

- 可以降低血压，减小脑梗塞、心脏病、肾病及其它很多疾病的可能性。
- 可以减少体内液体总量、减轻心脏的负担。这点对于心脏功能不全的人尤为重要，过量钠的摄入所造成的体液增加会给心脏带来可怕的负担。
- 减轻肾脏的负担，特别是对那些患有肾病的人。
- 可以减少脚踝和腹部的肿胀，减轻活动困难。
- 减少肾结石形成的可能。

### 哪些食品钠含量较高？

#### *Quali sono gli alimenti più ricchi di Sodio?*

一般而言，已制成食品的钠含量较高。比如：罐头食品等；即使咸味不是很重，钠的含量也可能很高。甜食也可能含有大量的钠。

要想知道钠的具体含量可以查看包装袋的标签。下面是几种含钠食品的例子：

- 罐装汤。
- 各种酱汁(西红柿酱、芥末酱等)。
- 速冻熟食。
- 香肠、热狗、奶酪。
- 熏制、盐渍食品。
- 餐馆食品。



### 如何减少钠的摄入？

#### *Che cosa devo fare per ridurre la quantità di Sodio nella mia dieta?*

很多人认为吃饭时少加盐就是低钠饮食，其实并非如此。在饭桌上或烹制食品时不加盐肯定是有益的，但是要知道从超市或餐馆购买的成品或半成品内已经加入了钠。

减钠最重要的手段是使用未经加工的食材。这意味着应尽量避免已制成的食品、减少在餐馆吃饭。

应尽量购买新鲜的水果或蔬菜，或速冻蔬菜(速冻新鲜蔬菜一般不含任何添加剂)。肉、鱼、鸡或火鸡要买新鲜的，不要买罐装的或者熟食，后者都含有大量的钠。

如果必须购买罐装食品，尽量选择那些标有“无钠”或“低钠”、或者每份钠含量低于400毫克的食品。在已制成食品的包装上都有每份钠含量的参数。

任何饮食习惯的改变都应该是逐渐进行的。每次只改变一种但是要持之以恒。只有当一种变化已形成习惯时再引入另外一种。比如，如果你曾习惯于食用罐装豆角，可以尝试购买新鲜或速冻的豆角，并且在烹制时不加盐。如果效果好，可以作为习惯坚持下去，之后可以考虑引入下一个变化；如果效果不好，不要轻易退回去，要尝试用其它方法减少钠的摄入。重要的是，要一步一个脚印、持之以恒，找到一个最适合你自己的方式并持续使用。



### 如果喜欢在外吃饭怎么办？

#### *Che cosa succede se mi piace mangiare fuori casa?*

应尽量少在外吃饭，无法避免时要尽量选择那些能提供健康食品的场所。几乎所有的快餐店都应排除在外，一份典型的汉堡包加炸土豆含有约1600毫克的钠，远远超出一餐的应有含量！

在点餐时：

- 询问服务员是否可以少加或不加盐。避免使用酱汁。
- 尽量选择烧烤肉食或蒸煮的鱼和蔬菜。
- 用油和醋调制色拉，而不是用已制成的调料。



### 如果你觉得不加盐的食物不好吃怎么办？

#### *Che cosa fare se il cibo senza sale non ti sembra buono?*

请耐心等待。你的味蕾需要一定的时间去适应低钠。

可以尝试使用其他调味方法，比如使用香草、柠檬汁或者醋等等。



### 可以使用代用盐吗？

#### *Che dire dei sostituti del sale?*

未经医生批准不要使用代用盐。有些代用盐对健康有害，特别是在与某些药物同时使用时。

### 药品有含钠的吗？

#### *I farmaci/ le medicine contengono Sodio?*

有的，有些药品含钠。在购买非处方药品时，要检查是否含钠。尽量避免含“碳酸钠”或“碳酸氢钠”的药品，除非医生建议。

---

**RIFERIMENTI:** <http://www.uptodate.com>

**PROGETTO:** “ELISA. Educare e informare sulla salute”. Aggiornamento: gennaio 2014.

**TRADUZIONE:** Bi Xu

**备注:** 此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新。