

調味品及食品的鈉質份量

Sodium Content of Seasoning and Common Foods

種類	份量	鈉量 (毫克)
鹽	一茶匙	2196
即食麵內之湯粉包	一包	2000
雞精	一茶匙	900
味精	一茶匙	687
蝦醬	一茶匙	474
豉油	一茶匙	440
豆板醬	一茶匙	390
魚露	一茶匙	363
美極醬油	一茶匙	261
蠔油	一茶匙	225
海鮮醬	一茶匙	170
罐頭雞湯	一碗	1000
蝦子麵	一碗	760
即食麵	一碗	430
杯麵	一碗	1560
飯 / 粉 / 麵 / 麥皮	一碗	1
麵包	一片	138
牛奶	八安士	125
火腿	三安士	1098
魚	三安士	80
豬肉 / 牛肉 / 雞肉	三安士	50
水果	一個	1
瓜	一碗	1
西蘭花	一碗	15
紅蘿蔔	一碗	51
菠菜	一碗	90
芹菜	一碗	132

如果你需要跟從低鈉質飲食，每天不要進食超過 2000 毫克鈉量

*一碗 = 八安士容量

華人社區健康資源中心編譯 - 8/92, 01/2010 年修正

©1992 Chinese Community Health Resource Center, revised 01/2010