

调味品及食品的钠质份量

Sodium Content of Seasoning and Common Foods

种类	份量	钠量 (毫克)
盐	一茶匙	2196
即食麵内之汤粉包	一包	2000
鸡精	一茶匙	900
味精	一茶匙	687
虾酱	一茶匙	474
豉油	一茶匙	440
豆板酱	一茶匙	390
鱼露	一茶匙	363
美极酱油	一茶匙	261
蠔油	一茶匙	225
海鲜酱	一茶匙	170
罐头鸡汤	一碗	1000
虾子麵	一碗	760
即食麵	一碗	430
杯麵	一碗	1560
饭 / 粉 / 麵 / 麦皮	一碗	1
麵包	一片	138
牛奶	八安士	125
火腿	叁安士	1098
鱼	叁安士	80
猪肉 / 牛肉 / 鸡肉	叁安士	50
水果	一个	1
瓜	一碗	1
西兰花	一碗	15
红萝蔔	一碗	51
菠菜	一碗	90
芹菜	一碗	132

如果你需要跟从低钠质饮食，每天不要进食超过 2000 毫克钠量

*一碗 = 八安士容量