



# 高雄市楠梓區公所106年6月份消費者保護宣導

## 減少鹽分的攝取量

如果每個人每天鹽分的攝取量可以減少6公克，預估每年可以預防250萬人死亡。日益增加的加工食品生產、快速都會化，以及生活型態的轉變，正在改變人們的飲食習慣模式。研究顯示，平常攝取過多的鹽分會增加罹患高血壓的風險，高血壓是心血管疾病發生的主因，而且60%的中風及50%的心臟疾病也是高血壓造成的。

### 行動建議：

1. 多要求餐廳減鈉（鹽）烹調
2. 多閱讀營養標示
3. 少用鹽及調味醬料
4. 喝少量的湯
5. 多選用新鮮的食材