

心臟衰竭患者的美食探險： 外食如何健康又美味

◎基隆長庚心臟衰竭照護團隊營養師 潘怡萍

心 臟衰竭患者的飲食控制是非常重要的，以均衡飲食為基礎，鹽分攝取越多越容易造成身體積水，而鹽分中最重要的成分就是鈉離子，為了減少鈉離子過多而造成體內水分的積留，就必須限制鈉的攝取量，以減少心臟負擔。

然而「均衡低鈉」的飲食對於三餐老是在外的上班族來說是難上加難，到底該怎麼做才能夠讓我們心臟衰竭的病友們吃得健康又美味呢？這就是營養師的專

業技能了，快來跟著營養師來個美食探險吧！

首先，我們必須知道什麼是低鈉飲食，在定義上指的是飲食中鈉含量較日常量為低，且鈉之含量依病情不同而異，可分為：限鈉 2000 毫克、低鈉 1000 毫克、極低鈉 500 毫克等 3 種飲食。根據衛生福利部的規定，每 100 公克（毫升）食物中的鈉含量少於 120 毫克，稱為低鈉食品；相對地，每 100 公克（毫升）食物中的鈉含量超過 600 毫

表一：每 100 公克的食物鈉含量

每 100 公克	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類
 高鈉食品	雞絲麵 2450mg 油麵 712mg 蔥油餅 602mg	臘肉 3220mg 火腿 1200mg 香腸 1026mg	罐頭醬瓜 1530mg 醃蘿蔔 830mg 韓式泡菜 687mg
 低鈉食品	五穀米 2mg 玉米 2mg 地瓜 42mg	豬里肌肉 40mg 雞胸肉 67mg 盒裝豆腐 2mg	大白菜 24mg 高麗菜 11mg 小黃瓜 3mg

克，即為高鈉食品。(備註：鹽分 1 公克含鈉 400 毫克)

● 三餐外食均衡飲食

衛生福利部國民健康署指出，均衡飲食是健康的基礎，每天需要從飲食中獲取足夠的各種營養素。「六大類」食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類，以及油脂和堅果種子類。「每日飲食指南」強調均衡飲食的重要性，建議盡量選擇「原型」的全穀雜糧，且至少有三分之一是未經精製的，蛋白質來源的選擇順序為「豆 > 魚 > 蛋 > 肉類」。外食族應注意飲食的均衡，即使在外用餐，也應盡量選擇多樣化且營養豐富的食物，避免過多攝取高油、高糖和高鈉的食物。選擇含有蔬菜和全穀雜糧類的餐點，有助於維持健康的飲食習慣。

● 避免使用過多的調味料，以控制鈉攝取量

成人每日鈉攝取量應不超過 2400 毫克（相當於 6 公克鹽），新鮮食材的含鈉量通常不高，但經過加工後往往會添加鹽巴或其

他含鈉的調味品，因此應避免選擇過度加工的食品。但限制鈉常會使食物淡而無味，建議可利用天然辛香料（蔥、薑、蒜、生辣椒、八角、香菜）或是糖、白醋、天然中藥材等加以調味，增添食物的香氣與風味。但是得要記得，市售的薄鹽醬油或低鈉鹽通常以「鉀」代替「鈉」，因此鉀的含量較高，對於心臟衰竭或腎功能不佳的病人來說並不適合使用。

● 外食選擇小技巧

有一類外食地雷食物經常「鹽質爆表」，只要吃一份，就已經超過一整天的鹽分建議攝取量。常見的美食，如：牛肉麵、咖哩烏龍麵、麻辣鍋以及榨菜肉絲麵、蚵仔煎都屬於這一類，所以要記得一定要避免攝取唷。

在外食選擇上，我們就得牢記外食低鈉三原則：(1) 天然食物原型少加工；(2) 請店家減鹽烹調並且避開湯品；(3) 減少餐桌上的調味料瓶瓶罐罐。在外食的選擇上建議可以這麼做：

心臟衰竭病友需要一個綜合性的照護流程，由專業團隊提供

範例菜單

早餐	<p>里肌蛋三明治</p>  <p>兩片的吐司搭配新鮮里肌肉、荷包蛋與生菜，避免添加番茄醬等額外調味料，美味又均衡。</p>	<p>饅頭夾肉排蛋</p>  <p>饅頭加上荷包蛋與新鮮里肌肉，此餐點含有全穀雜糧類、豆魚蛋肉類，若能加上一些青菜更達營養均衡。</p>
午餐／晚餐	<p>蔥抓餅加蛋</p>  <p>蔥抓餅與蔥油餅是屬於較高油脂的食物，但如果攝食頻率1週1次，也是可以享受的。但是要記得，蔥油餅或蔥抓餅可以加入雞蛋或是肉類，增加蛋白質攝取，避免加入醬油膏與辣椒醬，可以加入無鹽白胡椒粉來增添風味。</p>	<p>香滷雞腿便當</p>  <p>在選擇便當類型上，可以選擇香滷雞腿，但請記得要將雞皮剝掉，減少油脂與鹽分的攝取，另外在其他配菜的選擇上，可利用「過水」的小技巧，降低油脂與鹽分的攝取。</p>
	<p>輕食簡餐</p> <p>輕食簡餐有全穀雜糧類搭配豆魚蛋肉類與少許的蔬菜，均衡且營養，但要記得盡量避免額外醬料的使用。</p>	<p>陽春湯麵不喝湯與嘴邊肉</p> <p>陽春湯麵與乾麵的差別在於乾麵的油脂與鹽分會比湯麵較高，只要陽春湯麵不喝湯，並且搭配嘴邊肉不加醬油膏和一份燙青菜，這餐點既美味又可口。 要記得唷！外帶湯麵的時候，湯和麵要記得分開放。</p>
<p>如果是在自助餐選擇時，要記得均衡低鈉的選擇原則，每餐必須要包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類與蔬菜類，全穀雜糧類比較常出現就是白飯或五穀飯（大約0.8~1碗），豆魚蛋肉類的話優先選擇新鮮食材，避免加工食品，即使選擇了低鈉食物，也要注意控制食物的份量，避免過量攝取。遵循這些建議可以幫助您在自助餐中選擇均衡又低鈉，維持健康的飲食習慣。</p>		

全方位的照護，以確保患者在各個方面都得到充分的照顧。這樣

才能提升生活品質，讓患者重新展露笑容。☺