

小心高血壓！ 7成零食含高鹽分



英國食品標準局(Food Standards Agency, FSA)於去年9月發起了公眾健康運動,鼓勵市民減少膳食中鹽分的攝取量。進食過多鹽分是導致高血壓的主要因素。不要以為煮餸時不加鹽便不會攝入過多鹽分,其實加工食品如穀類早餐、下午茶的餅乾及零食都可能含很高鹽分。我們抽樣搜集了73款零食、餅乾、穀類早餐,檢視它們的營養標籤,發現多達7成含「很多鹽」!

鹽與高血壓

心臟將血液輸送至動脈,再送到身體各處,而血液由心臟送出時在動脈血管內所產生的壓力,就是血壓。

攝取過多鹽分會增加患高血壓的風險,但原因仍未完全瞭解。高血壓人士患心臟衰竭、冠心病、中風及腎臟衰竭的風險亦高於沒有患高血壓的人士。

高血壓會損害心臟機能,因為血液在血管的壓力增加,令心臟需要花更大氣力把血液送出,導致心臟衰竭及增加急性心肌梗塞(心臟病發作)的風險。高血壓亦增加心臟冠狀動脈粥狀硬化的機會,即脂肪積聚在血管內壁,形成小凝塊,令管壁變得腫厚,血管失去彈性而硬化,管腔亦漸漸收窄,增加心臟病發作的機會。高血壓亦可引致腦部動脈粥狀硬化,導致腦部血管爆裂或被血凝塊阻塞,令血液不能運送到腦部,腦部會缺氧及損壞,這現象稱為中風。

此外,進食過量鹽分亦可能與胃癌、腎石、骨質疏鬆及哮喘惡化有關。

鹽與鈉

進食過量鹽分對身體的影響主要跟其中的鈉有關(鹽的化學成分為氯化鈉, sodium chloride),而飲食中攝入的鈉主要來自鹽分,所以,減少鈉的攝取量即減少鹽分的攝取量。

鈉(sodium)其實是一種礦物質,是人體不可或缺的元素。鈉的主要功用是調節體內細胞外液的容量及維持其酸鹼值的平衡。此外,鈉亦幫助維持神經系統及肌肉的

正常運作。

世界衛生組織於2003年發表的《膳食、營養及預防慢性疾病》報告指出,現時的研究顯示減少鈉的攝入(例如每日不超過1,700毫克鈉)有助降低血壓。為了減低高血壓所引致的心血管疾病的風險,世界衛生組織建議限制每日的鹽分攝取量不超過5克。

減少鹽分的攝取量

降低鹽分的攝取量,除了在家居煮食時減用食鹽外,亦要減少在加工食品中攝入鹽。要計算一日所攝入的鹽分是很困難的,較容易做到的方法是選擇一些鹽分較低的食物。市面部分預先包裝食品有些附有營養資料標籤,消費者可參考所列的鈉含量。

英國食品標準局(Food Standards Agency)提供了一套較簡單及易用的參考指引,讓消費者分析市面一些食品的鈉含量。若每100克食品含500毫克或以上鈉(1.25克鹽),屬於含「很多鹽」("a lot" of salt);若每100克食品含100毫克或以下鈉(0.25克鹽),屬於含「少量鹽」("a little" salt)。若經常大量進食含「很多鹽」的食

減少食鹽仍不足夠

除了進食過量的鹽,其他導致高血壓的因素還有:

- ◆ 吸煙
- ◆ 過重
- ◆ 缺乏運動
- ◆ 飲酒過量

健康飲食除了減少進食鹽分之外,還要多吃蔬果、纖維,少吃脂肪尤其是飽和脂肪,這樣的飲食習慣有助:

- ◆ 預防患上高血壓
- ◆ 降低患上冠心病的風險
- ◆ 降低中風的風險
- ◆ 降低患上一些癌症的風險

表一：脆片食品的鈉含量

編號	產品 [1]	零售價 [2]	重量 (克)	食用分量 (克) [3]	鈉含量(毫克) [4]		是否含「很多鹽」 [5]	營養聲稱
					每食用分量計	每100克食物計		
A1	Tohato Caramel Corn	\$12.9	98	98	176	180 ※	否	
A2	醒目牌韓式泡菜味薯片 Wizard Kimchi Flavour Potato Chips	\$4.4	30	30 (1包)	135	450 ※	否	
A3	醒目牌日式芥辣味薯片 Wizard Wasabi Flavour Potato Chips	\$4.4	30	30 (1包)	135	450 ※	否	
A4	旺旺仙貝米果 Want Want Senbei Rice Crackers	\$6.2	56	30 (10塊)	141	470 ※	否	
A5	Jack'nJill Sour Cream and Chives Flavored Potato Crisps	\$14.9	205	28 (約15塊)	140	500 ※	▲	
A6	四洲紫菜米條(BBQ味) Four Seas Seaweed Rice Stick (BBQ Flavour)	\$3.5	40	40	205	513	▲	
A7	魚仔餅(烤雞風味) Orion Korepab Snack (Chicken Flavor)	\$5.5	47	47	250	532 ※	▲	Added Natural Calcium (3 mg per 100 g)
A8	醒目牌低鹽薯片 Wizard Lightly Salted Chips	\$4.4	30	30	160	533 ※	▲	
A9	粟米芝士圈 Cheezels	\$5.8	60	28	150	536 ※	▲	
A10	Jack'nJill Salt and Pepper Flavored Potato Crisps	\$14.5	205	28 (約15塊)	160	571 ※	▲	
A11	Pringles Potato Crisps (Original)	\$12.9	170	28 (約14塊)	170	607 ※	▲	
A12	旺旺燒米餅米果 Want Want Maipen Rice Crackers	\$6.7	72	30 (4塊)	189	630 ※	▲	
A13	明輝印尼蝦片 Brilliant Indonesian Shrimp Chips	\$5.7	45	28	180	643 ※	▲	
A14	Wise Cottage Fries Potato Chips (Tomato Ketchup Flavour)	\$3	22	22	144	655 ※	▲	
A15	Frito-Lay Doritos Tortilla Chips (Nacho Cheesier Flavor)	\$3	31.8	31.8	220	692 ※	▲	
A16	快樂農心兵卒一口脆(咖喱味)	\$6.5	90	30	210	700 ※	▲	
A17	Jack'nJill BBQ Flavored Potato Crisps	\$5.3	64	28 (約15塊)	200	714 ※	▲	
A18	Frito-Lay Lay's Potato Chips (Sour Cream & Onion artificially flavored)	\$3	28.3	28.3	210	742 ※	▲	
A19	卡樂B 蝦條(原味) Calbee Prawn Crackers (Original)	\$3.2	40	28	224	801	▲	每包約含鈣(Ca)40毫克
A20	Paldo Frying Potato	\$8	53	53	470	887 ※	▲	
A21	媽咪麵 Mamee Noodles Snack	\$2.3	60	60	729	1,215	▲	含多種維他命(A, C, B1, B2, B12)
A22	雙寶蝦餅 Twin Doll Prawn Crackers *	\$6.9	120	30	390	1,300 ※	▲	

注

[1] 只抽樣搜集了部分有鈉含量標籤的產品。

* 廠商表示營養成分資料是多年前的，未必百分百準確，現準備重新化驗。

[2] 表列價錢為2005年1月購買樣本的价格。零售價會因時間、地點和零售點不同而有差異。

[3] 表列食用分量(serving size)為產品標示的資料。

[4] 產品標示含量。

※ 產品沒標示每100克食物的鈉含量，表列含量為本會根據產品標示的每食用分量的鈉含量而計算。

[5] ▲ 參考英國食品標準局的指引，每100克食物含500毫克或以上鈉，屬於含「很多鹽」。

脆片樣本



表二：餅乾食品的鈉含量

編號	產品 [1]	零售價 [2]	重量 (克)	食用分量 (克) [3]	鈉含量(毫克) [4]		是否含「很多鹽」 [5]	營養聲稱
					每食用分量計	每100克食物計		
B1	EDO Pack 麥纖千層酥 EDO Pack Wheat Pastry	\$12.7	225	15 (1包)	10.1	67	否	Add Wheat Fibre。No Cholesterol。非膽固醇及鈉的重要來源。
B2	首選牌加鈣營養餅 First Choice Calcium Crackers	\$12.5	198	33 (1包)	38.6	117	否	加鈣營養餅、絕無膽固醇
B3	思朗纖麩餅 Silang Natural Oat Cracker	\$13.9	380	19	35	184 ※	否	
B4	樂天小熊餅(巧克力夾心) Lotte Koala's March Chocolate Biscuit	\$9.5	50	50	105.7	211 ※	否	
B5	McVitie's Boosters - Belgian Chocolate and Hazelnuts	\$14.5	150	17 (1塊)	100 ▲	300	否 ▲	
B6	特惠牌牛油忌廉夾心餅 NoFrills Butter Cream Biscuits	\$6.2	200	30	101	336	否	
B7	Keebler Sandies Pecan Shortbread	\$5.2	56	56 (1包)	190	339 ※	否	
B8	Arnott's Tiny Teddy Chocolate Biscuits	\$10.5	250	35 (約18塊)	137	390	否	
B9	愉快動物餅(紫菜味) Ginbis Animal Biscuits (Seaweed Flavour)	\$4.2	37	37	148	400 ※	否	含有豐富鈣質
B10	Nabisco Chips Ahoy Chocolate Chip Cookies	\$15.3	160	21 (約2塊)	85	405 ※	否	
B11	嘉頓檸檬夾心餅 Garden Lemon Puff	\$6.5	175	11 (1塊)	45	409 ※	否	
B12	時興隆芝士方塊酥 Sze Hing Loong Cheese Cubic Pastry	\$10.9	145	14.5 (1塊)	62	428 ※	否	低鹽、低糖、低膽固醇
B13	時興隆較較餅 Sze Hing Loong Special Cream Crackers	\$10.5	322	23 (3塊)	100	435 ※	否	
B14	嘉頓手指餅 Garden Finger Biscuits	\$5.7	115	15 (9塊)	70	467 ※	否	
B15	EDO Pack 天然麥餅 EDO Pack Oat Plus Cracker	\$9.5	180	30 (4塊)	150	500 ※		No Cholesterol High Fibre
B16	嘉頓黑芝麻加拿餅 Garden Gala Crackers (Black Sesame Crackers)	\$8	180	16 (6塊)	80	500 ※		
B17	Jacob's Bran Crackers	\$9.8	200	沒標示	沒標示	500		
B18	四洲紫菜梳打餅 Four Seas Seaweed Crackers	\$4.5	100	16.7	105.7	633 ※		加鈣、不含膽固醇
B19	四洲奶鹽梳打餅 Four Seas Saltine Crackers	\$4.5	100	16.7	106.4	637		加鈣、不含膽固醇
B20	特惠牌南乳椒鹽餅 NoFrills Salted Beancurd Crackers	\$9.8	400	40 (約10塊)	260	650		
B21	首選牌香蔥梳打餅 First Choice Spring Onion Crackers	\$5.2	130	18.5 (1包)	121	653		含豐富鈣質
B22	Nabisco Oreo Chocolate Sandwich Cookies	\$5.9	150	32 (約3塊)	210	656		
B23	嘉頓雞片雞味餅乾 Garden Chicken Thins Crackers	\$11.2	200	17 (4塊)	115	677 ※		不含膽固醇
B24	嘉頓麥梳打餅 Garden Wheat Crackers	\$10.6	210	26 (1包)	190	731 ※		
B25	Keebler Cheese & Peanut Butter Sandwich Crackers	\$18.9	312	39 (1包)	310	795 ※		
B26	嘉頓蔬菜梳打餅 Garden Vegetable Saltine	\$3.9	115	23 (1包)	200	870 ※		加鈣
B27	時興隆燕麥加鈣餅乾 Sze Hing Loong Cereal Calcium Crackers	\$10.9	200	22.3 (6塊)	200	897 ※		燕麥 + 鈣餅
B28	EDO Pack 紫菜餅 EDO Pack Seaweed Mixed Cracker	\$11.9	120	20 (1包)	180	900 ※		
B29	Jacob's Crackers Choice Grain	\$11.5	200	沒標示	沒標示	900		
B30	Nabisco Ritz Crackers	\$9.5	200	19 (約6塊)	203	1,070		
B31	阿諾餅乾燒烤味 Biscuits Arnott's Barbecue	\$11.5	200	35 (約16塊)	375	1,070		
B32	嘉頓鬆一鬆芝士夾心餅 Garden Zonee Cheese Flavoured Sandwich Biscuits	\$13.5	208	14 (2塊)	160	1,143 ※		加鈣
B33	耶谷維他麥全麥餅 Jacob's Weetameal Wholemeal Crackers	\$11.9	150	17 (6塊)	196	1,153 ※		附加豐富的維他命A, B1, B2, B6, D&E
B34	Ritz Cheese Sandwich Cracker	\$6.3	110	25 (約3塊)	291.1	1,164		
B35	雅樂思鄉村乳酪餅乾 Arnott's Country Cheese	\$11.5	250	35 (約7塊)	487	1,390		

注

[1] 只抽樣搜集了部分有鈉含量標籤的產品。
[2] 表列價錢為2005年1月購買樣本的价格。
零售價會因時間、地點和零售點不同而有差異。
[3] 表列食用分量(serving size)為產品標示的資料。

[4] 產品標示含量。

※ 產品沒標示每100克食物的鈉含量，表列含量為本會根據產品標示的每食用分量的鈉含量而計算。

[4][5] ▲ 產品標示含量不符，詳情請參閱「標籤資料」一節。

[5] 參考英國食品標準局的指引，每100克食物含500毫克或以上鈉，屬於含「很多鹽」。

餅乾樣本



品，可能很大機會攝入過量鹽分。所以，應留意營養標籤，避免進食過多含「很多鹽」的食品。

食物的鈉含量

零食、餅乾及穀類早餐是十分普遍的食品。本會在市面抽樣搜集這三類包裝上有標示鈉

含量的產品，檢視它們的鈉含量。共抽樣搜集了73款產品，分別是22款脆片，包括薯片、玉米片、蝦片、米脆、脆麵、35款餅乾及16款穀類早餐，發現50款產品（18款脆片、21款餅乾、11款穀類早餐）可列為英國食品



標準局的「很多鹽」類別，有些甚至比「很多鹽」的限量高出一倍或以上。

以每100克食物計算，鈉含量最高的脆片樣本（#A22）含1,300毫克鈉（每食用分量30克含390毫克鈉，即約1克鹽），餅乾樣本（#B35）含1,390毫克鈉（每食用分量35克含487毫克鈉，即約1.2克鹽），穀類早餐樣本（#C16）含1,961毫克鈉（每食用分量31克含608毫克鈉，即約1.5克鹽）。

以食品的食用分量計算，假設一個成人一日進食以上3款食品各一食用分量，他所攝入的鹽便有3.7克，已達世界衛生組織建議5克的74%，還未包括從其他膳食（如飲料、午餐、晚餐等）攝入的鹽，如是者，很容易便攝取過量的鹽。

隱藏的鈉

部分脆片及餅乾樣本聲稱含豐富營養，如「含豐富鈣質」、「加鈣」、「附加多種維他命」、「High Fibre」，卻屬於「很多鹽」類別（#A7、#A19、#A21、#B15、#B18、#B19、#B21、#B23、#B26、#B27、#B32、#B34），

破解謬誤

1. 沒有鹽分食物變得無味

錯了。如果你已習慣食高鹽分食物，最初轉吃較少鹽分的食物時，的確可能感到淡而無味，這是因為你的味蕾已經習慣了高鹽分的食物。但味蕾很容易在幾星期內重新適應低鹽分的食物。此外，如食物含太多鹽分，可能把食物中原有的細緻味道遮蓋，所以味蕾在重新適應時你反而可能較享受鹽分較低、甚至無加鹽的食物。

2. 從食物的鹹味便知道有幾高鹽分

錯了。高鹽分的食物不一定十分鹹，有時是因為它們含大量糖分，如餅乾或穀類早餐。而且，我們的味蕾會習慣高鹽分食物，所以你未必察覺一些食物的鹹味。當人們習慣少吃鹽的時候，味蕾變得敏感。所以，當他們再次品嚐以前食用慣的高鹽分食物時，可能驚訝原來那些食物是這麼鹹的。

3. 夏天時人體需要多些鹽分

錯了。夏天我們會流汗，而鹽分會經由汗液流失，但一般只有很少分量的鹽會經汗液流失，所以不需要相應進食多些鹽分；相反，要喝足夠的水，以補充水分流失。但要注意，若因劇烈運動而大量流汗，便需要適量補充流失的鹽分。

每日限制攝入約1茶匙鹽

鹽即氯化鈉，以重量計，鹽的成分為40%鈉及60%氯。

根據以下簡單換算，可由食物的鈉含量計算出鹽分含量：**鈉 x 2.5 = 鹽**

換言之，2,000毫克鈉約等於5,000毫克鹽（5克鹽），差不多是1茶匙鹽，也就是世界衛生組織建議每日限制的鹽分攝入量。

鈉存在於所有食物，而加工食品、日常煮食或食鹽都是膳食中鈉的來源。製造食品時加入鹽分的主要作用是增添味道、質感及防腐。



表三：穀類早餐的鈉含量

編號	產品 [1]	零售價 [2]	重量 (克)	食用分量 (克) [3]	鈉含量(毫克) [4]		是否含「很多鹽」 [5]	營養聲稱
					每食用分量計	每100克食物計		
C1	家樂氏什錦果麥 (葡萄、蘋果、桃、杏仁果口味) Kellogg's Mueslix (Harvest Fruit)	\$31.9	375	40	30	75	否	高纖、高鐵 富含維生素B1、B2
C2	歐寶營養麥(原味) Alpen Muesli (Original)	\$24.7	375	沒標示	沒標示	160	否	
C3	維多麥 Weetabix	\$16.8	215	沒標示	沒標示	300	否	高纖維 低脂肪 低糖分
C4	Uncle Tobys Ot's Squares Original Flavour	\$34.9	630	40	130	330	否	Good source of B group vitamins Good source of iron Source of fibre
C5	桂格香甜燕麥早餐(原味) Quaker Flavoured Instant Oatmeal (Original Flavour)	\$18.9	210	42 (1包)	168	400	否	高鈣質/高纖維
C6	雀巢活力熊香脆口味 Nestle Snow Flakes	\$15.9	220	30	沒標示	500	▲	添加鈣質+含10種維生素及礦物質
C7	Post Grape-nuts	\$18.9	453	58 (半杯)	310	535 ※	▲	May help reduce the risk of heart disease because it is rich in whole grain
C8	Kellogg's Special K	\$22.5	205	40 (30) ◆	161	536	▲◆	99% Fat Free
C9	家樂氏蜜果脆圈 Kellogg's Honey Nuto's	\$20.5	250	40	230	575	▲	9種維他命+鐵+鋅 11種營養價值有益健康 零膽固醇 富含維他命 含有鐵質 含有纖維素
C10	桂格小甜圈蜂蜜夾心 Quaker Honey Graham Oh's	\$25.9	340	沒標示	沒標示	601	▲	含豐富維他命A、C、B1、B2及鐵質
C11	General Mills Cheerios	\$36.6	283	30 (1杯)	210	700 ※	▲	Good source of fiber Low fat 14 Vitamins and Minerals
C12	雀巢玉米片 Nestle Corn Flakes	\$13.7	150	30	沒標示	770	▲	含10種維生素及礦物質 添加鈣質
C13	First Choice 玉米片 First Choice Corn Flakes	\$10.9	170	30	234	780	▲	低脂肪 含豐富維他命
C14	Nestle Fitness	\$21.9	290	30	沒標示	867	▲	The Whole Wheat Cereal with Important Vitamins and Minerals
C15	家樂氏玉米片 Kellogg's Corn Flakes	\$14.2	170	40	412	1,030	▲	10維他命+鐵
C16	桂格營養燕麥片(銀魚味) Quaker Savory Instant Oatmeal (Anchovies Flavor)	\$10.5	93	31 (1包)	608	1,961	▲	含水溶性纖維 含豐富鈣質

[1] 只抽樣搜集了部分有鈉含量標識的產品。
 [2] 表列價錢為2005年1月購買樣本的价格。零售價會因時間、地點和零售點不同而有差異。
 [3] 表列食用分量(serve size)為產品標示的資料。
 [3][5] ◆ 產品標示含量不符，代理商向本會表示，食用分量應標示為30克(括號所示)，詳情請參閱「標籤資料」一節。

[4] 產品標示含量。
 ※ 產品沒標示每100克食物的鈉含量，表列含量為本會根據產品標示的每食用分量的鈉含量而計算。
 [5] ▲ 參考英國食品標準局的指引，每100克食物含500毫克或以上鈉，屬於含「很多鹽」。

穀類早餐樣本



消費者在進食時，當心補充了鈣質、維生素或纖維素之餘，卻攝入過量的鈉。

穀類早餐產品所含的營養成分，如纖維、低脂肪及低膽固醇可能對身體有好處，但要注意部分產品含鈉量偏高，進食時要控制分量，以免攝入過多的鈉。一般而言，若每日只進食穀類早餐一個食用分量，所攝入的鈉應不容易超出建議攝取量。

本港暫時未有一套對食品的營養素聲稱有關界定「高」或「低」含量的法定標準，一些聲稱「低鹽」的食品含鈉量未必很低。例如#A8聲稱是「低鹽」薯片，但鈉含量為每100克533毫克，屬於「很多鹽」的食品，含量甚至比同牌子另兩款口味，但無標榜「低鹽」的產品（#A2及#A3）高。

這次研究只抽樣搜集了包裝上有標示鈉含量的產品作分析，並沒有包括無標示鈉含量的產品。消費者要注意，其他不包

括在是次研究的脆片、餅乾、穀類早餐產品，不代表不含鈉或鹽。現時，如果產品對鈉或鹽沒作任何聲稱，不需列出鈉或鹽含量，不過就必須在配料表說明含有有關成分。

標籤資料

調查中兩個樣本（#B5及#C8），當以標示的每食用分量鈉含量計算其每100克食物鈉含量時，所得數值與產品標示的不相符，本會已交由食環署跟進。

#B5的代理商向本會表示，產品標籤的每食用分量鈉含量為0.1g（0.1g可換算成表二內的100毫克），由於只有一個小數位，精確度可能不及每100克產品的實際鈉含量的標示數值，現正與生產商核對資料。

#C8的代理商向本會表示，產品的食用分量應標示為30克，不過標籤上每食用分量及每100克食物的鈉含量則屬正確，代理商會立即更正庫存產品的標籤。

食環署的意見

就一些聲稱以含有某種配料為特性或以某種配料含量低為特性的食品，根據現行的《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，有以下的規管：

(a) 如某食物以含有某種配料為特性，該食物的標籤不得特別強調該種配料存在於該食物中，除非標籤包括一項該種配料在重量方面佔該食物的最低百分率的聲明，或一項該種配料在該食物中的實際分量的聲明，而該百分率或分量乃在該種配料用於配製該食物時釐定者；

(b) 如某食物以某種配料含量低為特性，該食物的標籤不得特別強調該種配料含量低，除非標籤包括一項該種配料在重量方面佔該食物的最高百分率的聲明，或一項該種配料在該食物中的實際分量的聲明，而該百分率或分量乃在該種配料用於配製該食物時釐定者。

消費者選購食品時，可以根據標籤所列的配料含量，與同類或其他食品作比較。

其他高鹽分食物

老人及長期病患者更要注意鹽分的攝取量，一些日常進食的食物可能含大量鹽分，隨時攝入了過多鹽分而不自知。例如一碟炒麵加一碗粥，鈉含量可高達3,400毫克（即8.5克鹽），遠超過世界衛生組織建議的攝取量（5克鹽）。

食物	鈉(毫克)
糯米雞1隻	1,400
甜豆漿1杯	
豉油皇炒麵1碟	3,400
皮蛋瘦肉粥1碗	
叉燒100克	819
罐裝午餐肉100克	1,289
罐裝鯪魚100克	2,310

資料來源：食物環境衛生署

本港現行法例並無就如何標示營養資料作特定要求。為幫助消費者選擇健康的食物，鼓勵食品製造商提供有利公眾健康、符合營養準則的食品，以及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱，政府於2003年11月推出建議，為預先包裝食物引進營養資料標籤制度，而建議中包括要求在營養標籤上列出食物中鈉的含量。政府現正進行規管影響評估，預計本年中將有結果及為此建議定出進一步的發展方向。

衛生署的意見

市民宜參考「健康飲食金字塔」來選擇食物的種類和分量。一般來說，均衡而適量的飲食是維持健康的要素，而食物的種類亦要多元化。減少進食高鹽分、高糖分及高脂肪的食物，並多吃蔬菜水果，都是有助促進健康及預防高血壓等慢性疾病的。

總結

消費者宜留意食品的營養標籤，選購含鈉（鹽）量較少的食物並注意進食分量，減少鹽分的攝取量，有助降低患高血壓的風險。

NUTRITION FACTS 營養資料	
Serving size 次食量 1 Pack / 包 (30g)	
Servings per Container 食用次數 1	
Amount Per Serving 次食量中含量	%
Calories / 卡路里 150	
Total Fat / 總脂肪 10g	
Saturated Fat / 飽和脂肪 2.5g	
Cholesterol / 膽固醇 0mg	
Sodium / 鈉 160mg	
Total Carb. / 碳水化合物總量 15g	

聲稱「低鹽」的食品，含鈉量未必很低

NUTRITION INFORMATION		
Serving size 60g		
	Per serving 60g	Per 100g
Energy	277kcal 1159kJ	462kcal 1934kJ
Protein	7.06g	11.76g
Fat	9.68g	16.13g
Carbohydrate	40.50g	67.50g
as Sugars	2.58g	4.30g
Sodium (as Na)	729mg	1215mg
Potassium(as K)	117mg	196mg
Vitamin A	1000iu	
	35mg	

有些產品聲稱含豐富營養，卻屬於「很多鹽」類別，消費者要注意進食分量，以免攝入過量鹽分