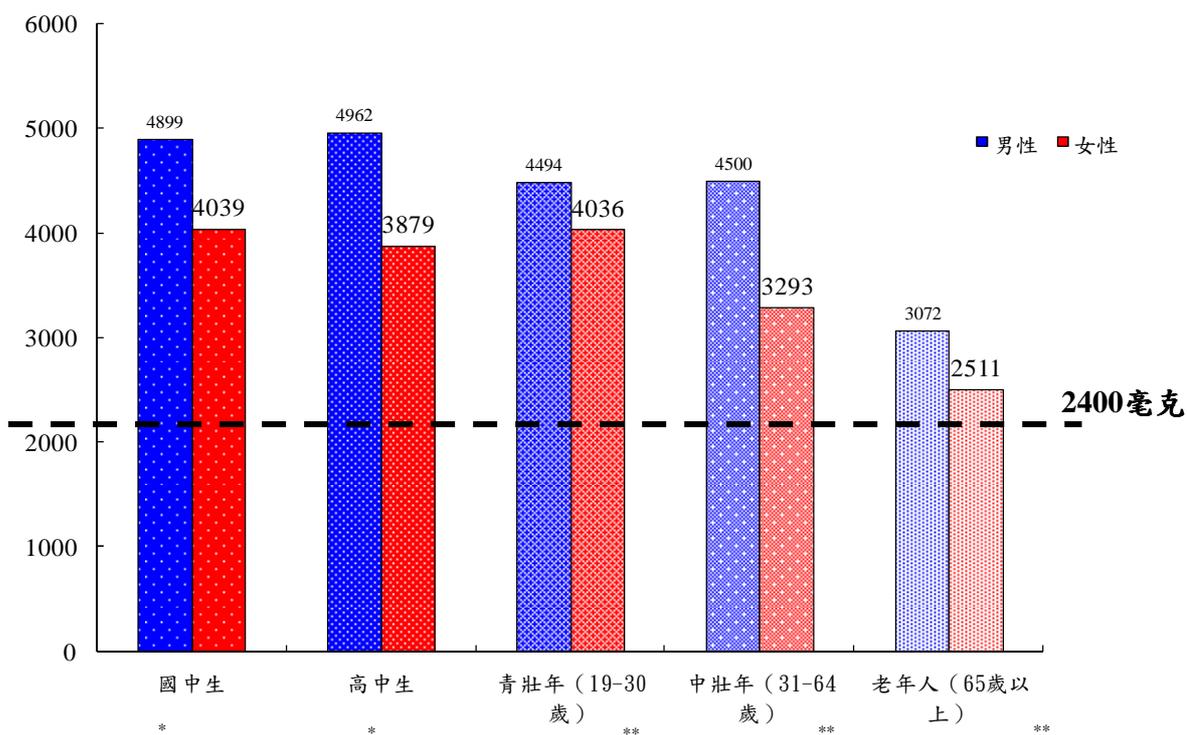


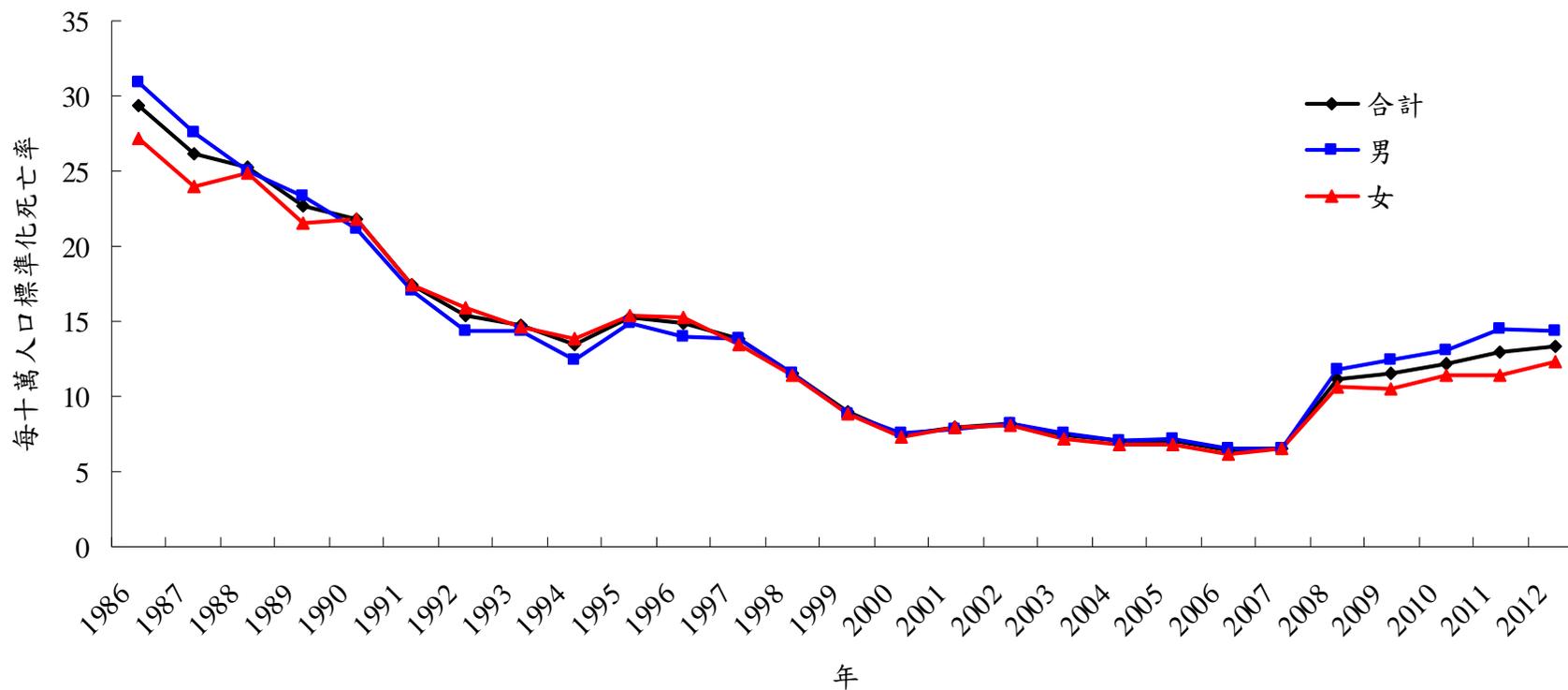
圖 1、國人每日鈉（鹽）攝取情形



*: 2010-2011年國民營養健康狀況變遷調查

** : 2005-2008年國民營養健康狀況變遷調查

圖 2、國內歷年高血壓性疾病標準化死亡率



資料來源：衛生福利部統計處

表 1. 20 歲以上國人高血壓盛行率

	高血壓盛行 (%)
20-39 歲	8.0
40-64 歲	29.3
65 歲以上	60.2

資料來源：2007 年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究

表 2. 20 歲以上國人高血壓自知率

	高血壓自知率 (%)
20-39 歲	26.0
40-64 歲	61.4
65 歲以上	75.6

資料來源：2007 年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究

表 3、常見燒烤食物鈉含量

燒烤食物	單位(g)	鈉含量 (mg)	1 茶匙=6 公克食鹽=2400mg 鈉	
香腸	1 大支 (75g)	762	1/3 茶匙	
甜不辣	3 片 (90g)	616	1/4 茶匙	
熱狗	1 條 (80g)	462	1/5 茶匙	
豬血糕	2 塊 (129g)	467	1/5 茶匙	
花枝丸	4 個 (96g)	422	1/6 茶匙	
五香豆干	3 塊 (99g)	441	1/6 茶匙	
旗魚丸	5 個 (60g)	425	1/6 茶匙	
培根蔥串	3 個 (63g)	384	1/6 茶匙	

資料來源：食品藥物管理署 食品藥物消費者知識服務網 食品營養成分資料庫

表 4、市售常見的調味醬料之鈉（鹽）含量

調味醬料	1 大匙(15cc)鈉含量 (mg)	1 茶匙=6 公克食鹽=2400mg 鈉	
鮮味露	1171	1/2 茶匙	
辣蒜蓉醬	756	1/3 茶匙	
豆瓣醬	756	1/3 茶匙	
醬油	750	1/3 茶匙	
辣椒醬	742	1/3 茶匙	
醬油膏	608	1/4 茶匙	

資料來源：食品藥物管理署 食品藥物消費者知識服務網 食品營養成分資料庫

表 5、燒烤類食物個人套餐鈉含量概算表（舉例）

食物種類	內容物	單位 (g)	鈉量 (mg)	總含鈉量 (mg)	1 茶匙=6 公克食鹽 =2400mg 鈉
加工食品	培根蔥卷	1 個 (21g)	2831	3213	
	花枝丸	2 個 (48g)			
	熱狗	1 根 (80g)			
	豬血糕	2 塊 (129g)			
	五香豆干	1 塊 (33g)			
	香腸	2 小支 (77g)			
	甜不辣	3 片 (90g)			
天然食物	羊肉排	2 片 (含骨 110g)	400		
	牛小排	1 片 (80g)			
	秋刀魚	1 隻 (含骨 120g)			
	草蝦	2 隻 (含殼 40g)			
	玉米	0.5 條 (玉米粒 30g)			
	雞翅	1 支 (含骨 80g)			
	里肌肉片	3 片 (70g)			
	中卷	1 串(60g)			
	新鮮香菇	1 串(38g)			
	青椒	1 串 (45g)			
沾醬	醬油 2 大匙、烏醋 1 大匙、豆瓣醬 1 小匙)	半碟 50cc	1988		
總計	5201				

資料來源：食品藥物管理署 食品藥物消費者知識服務網 食品營養成分資料庫