



附件 常見泡麵、零食鈉含量表

成人每日鈉攝取量不超過 2,400 毫克

=1 茶匙食鹽

=6 公克食鹽



品項	每一包 鈉含量 (毫克)	攝取該產品佔每日 所需鈉之百分比	圖例
泡麵	1,032-3,120	43-130%	<p>A 牌泡麵，每一包鈉含量 3,120 毫克，相當於 1 又 1/3 茶匙的食鹽 (7.8 克食鹽)，佔每日所需鈉之 130%。</p>  <p>1 又 1/3 茶匙</p>
鱈魚絲	1,760-3,578	73-149%	<p>B 牌鱈魚絲，每一包鈉含量 2,750 毫克，相當於 1 又 1/6 茶匙的食鹽 (6.9 克食鹽)，佔每日所需鈉之 115%。</p>  <p>1 又 1/6 茶匙</p>
洋芋片	358-848	15-35%	<p>C 牌洋芋片，每一包鈉含量 848 毫克，相當於 1/3 茶匙的食鹽 (2.1 克食鹽)，佔每日所需鈉之 35%。</p>

品項	每一包 鈉含量 (毫克)	攝取該產品佔每日 所需鈉之百分比	圖例
			 <p>1/3 茶匙</p>
玉米片	650-1,164	27-49%	<p>D牌玉米片，每一包鈉含量 775 毫克，相當於 1/3 茶匙的食鹽 (1.9 克食鹽)，佔每日所需鈉之 32%。</p>  <p>1/3 茶匙</p>

附表 國人每日鈉（鹽）攝取情形

年齡層	男性		女性	
	前次調查結果	最新調查結果	前次調查結果	最新調查結果
國中生	3,352 毫克 (8.4 克) ¹	4,899 毫克 (12.2 克) ²	2,481 毫克 (6.2 克) ¹	4,039 毫克 (10.1 克) ²
高中生	3,477 毫克 (8.7 克) ¹	4,962 毫克 (12.4 克) ²	3,133 毫克 (7.8 克) ¹	3,879 毫克 (9.7 克) ²
青壯年 (19-30 歲)	4,278 毫克 (10.7 克) ¹	4,494 毫克 (11.2 克) ³	2,801 毫克 (7.0 克) ¹	4,036 毫克 (10.1 克) ³
中壯年 (31-64 歲)	3,580 毫克 (8.9 克) ¹	4,500 毫克 (11.2 克) ³	3,931 毫克 (9.8 克) ¹	3,293 毫克 (8.2 克) ³

註：

1：1993-1996 年國民營養健康狀況變遷調查

2：2010-2011 年國民營養健康狀況變遷調查

3：2005-2008 年國民營養健康狀況變遷調查