



香料香草 加多啲 🤤

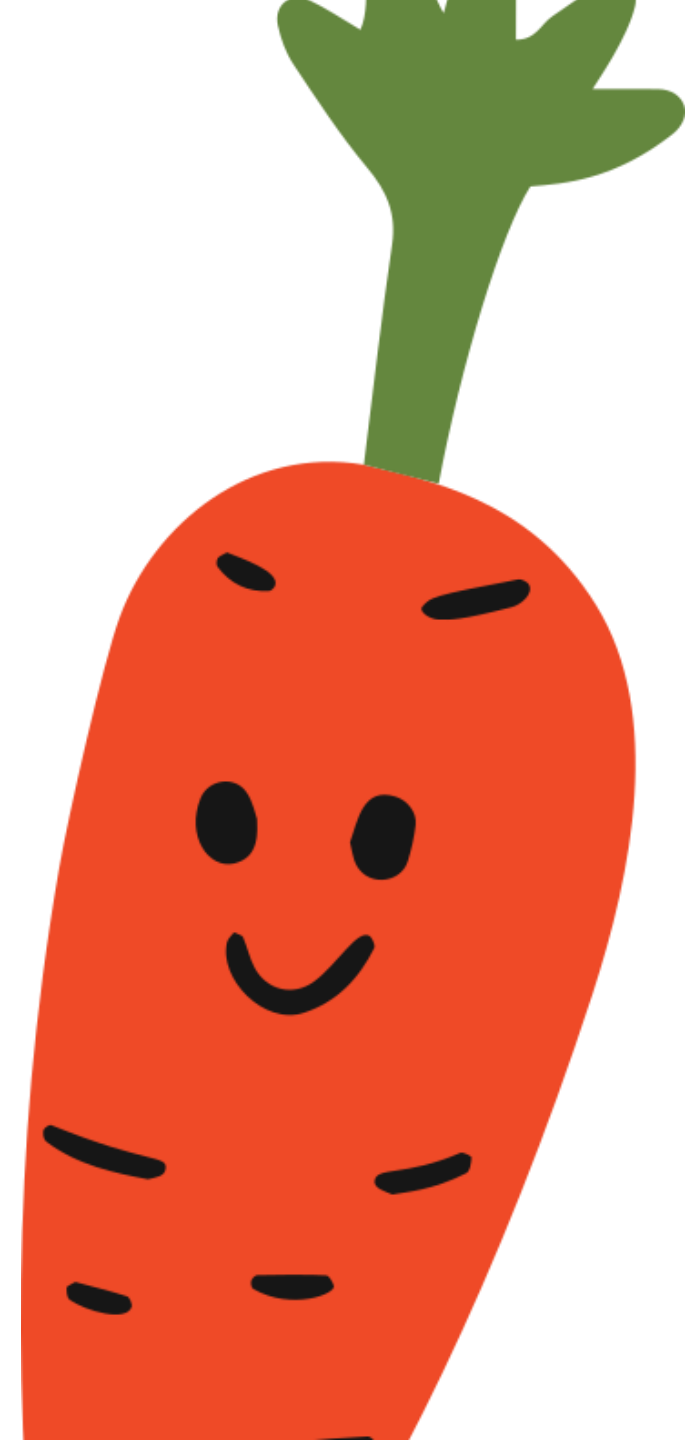
曾佩欣 Joyce

註冊營養師(澳洲)

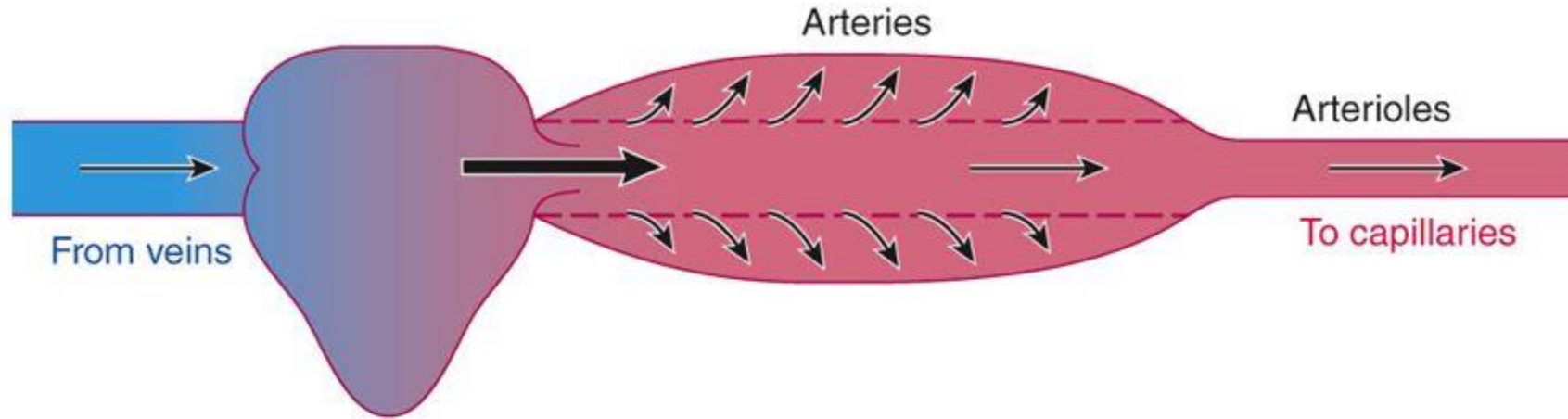


高血壓

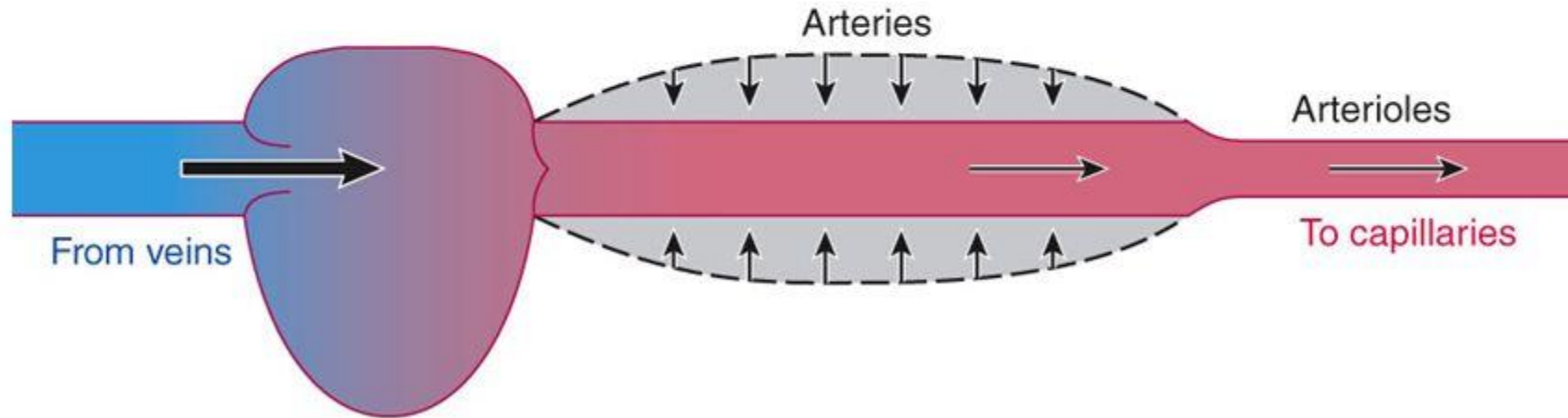
- 上壓=心臟收縮泵出血液時血管內的壓力
- 下壓=心跳之間，心臟放鬆時血管內的壓力
- 正常： $<120/80\text{mmHg}$
- 高血壓： $>140/90\text{mmHg}$
(美國心臟協會 $>130/80\text{mmHg}$)



Arteries as a Pressure Reservoir



(a) Heart contracting and emptying



(b) Heart relaxing and filling

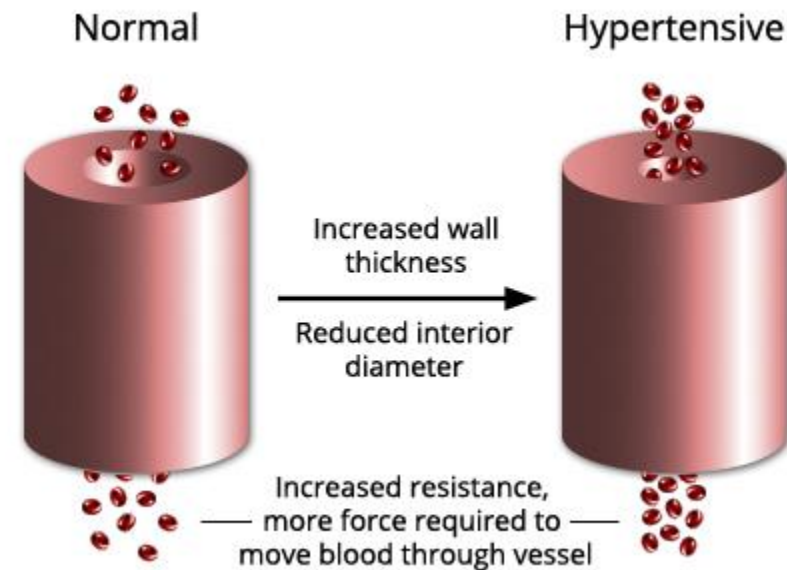
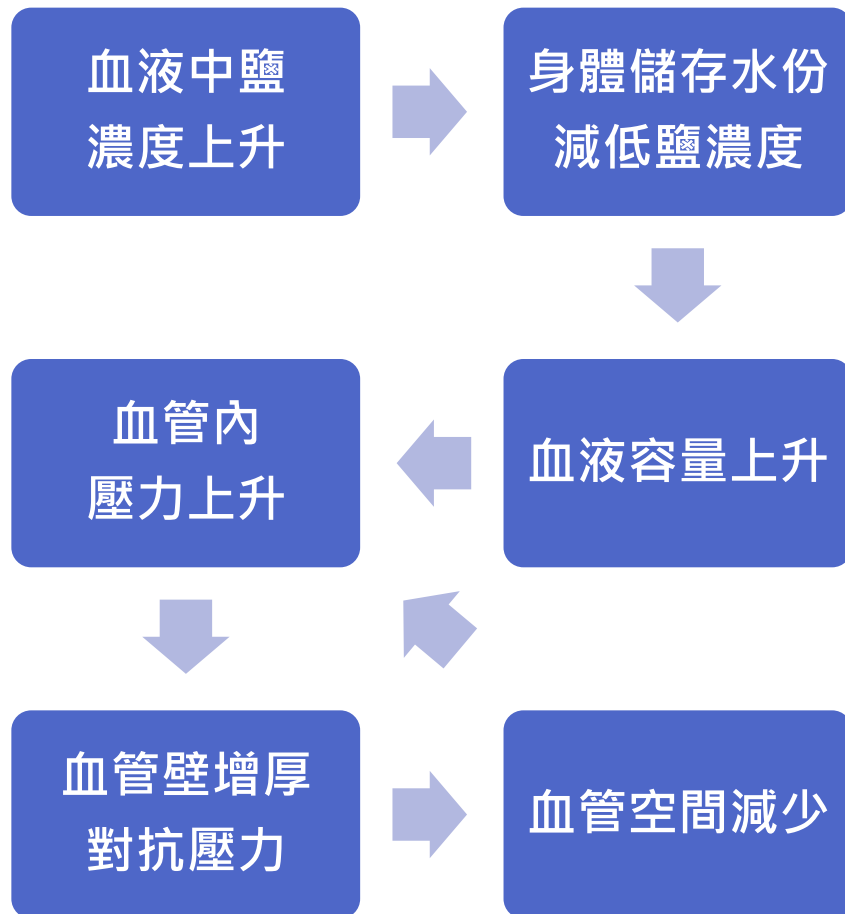


高血壓

- 90% 原發性高血壓
- 高危因素
 - 攝取過多鹽分、肥胖、靜態生活模式、吸煙、飲酒過量、睡眠不足、壓力、高血壓家族史和年齡越大
- 病徵
 - 一般沒有症狀
 - 眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅
- 共病/併發症
 - 動脈硬化、中風、心臟病、腎衰竭

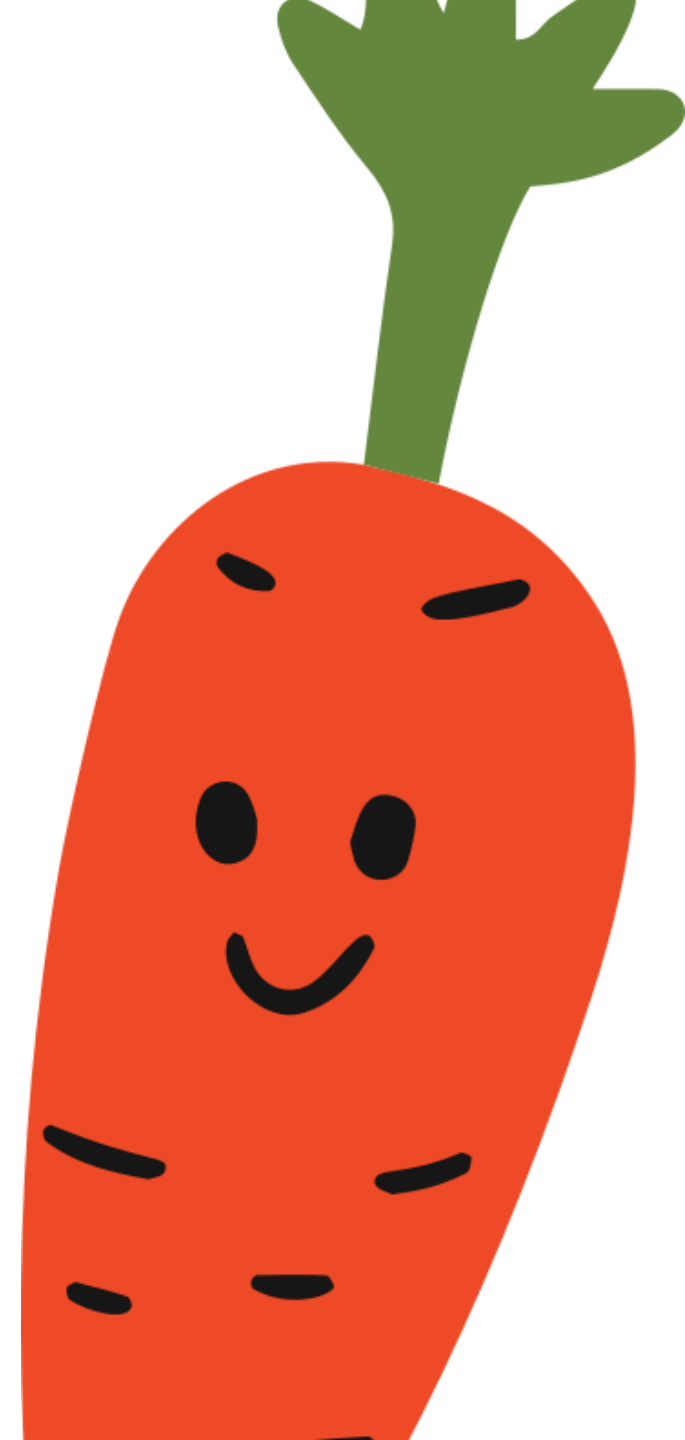


鹽與血壓



鈉(鹽)在何處？

- 所有有鹹味的調味料及食物
 - 鹽、雞粉、豉油、蠔油、豆豉、臘肉、火腿、煙肉、涼果...
- 用梳打粉/發粉的食物
 - 麵條、餅乾、麵包



十大粉麵健康排行榜

第一位：生麵 

卡路里：230/碗

脂肪：0克

不經油炸的生麵在眾多粉麵中，屬最健康，不含脂肪，配以清淡的烹調方法及配料，是keep fit 人士不俗的選擇。

第二位：拉麵  

卡路里：230/碗

脂肪：0.3克

日本菜中，拉麵本身屬健康麵，但那一口濃郁的上湯，卻是致肥的元兇，吃時還是配清湯較好。

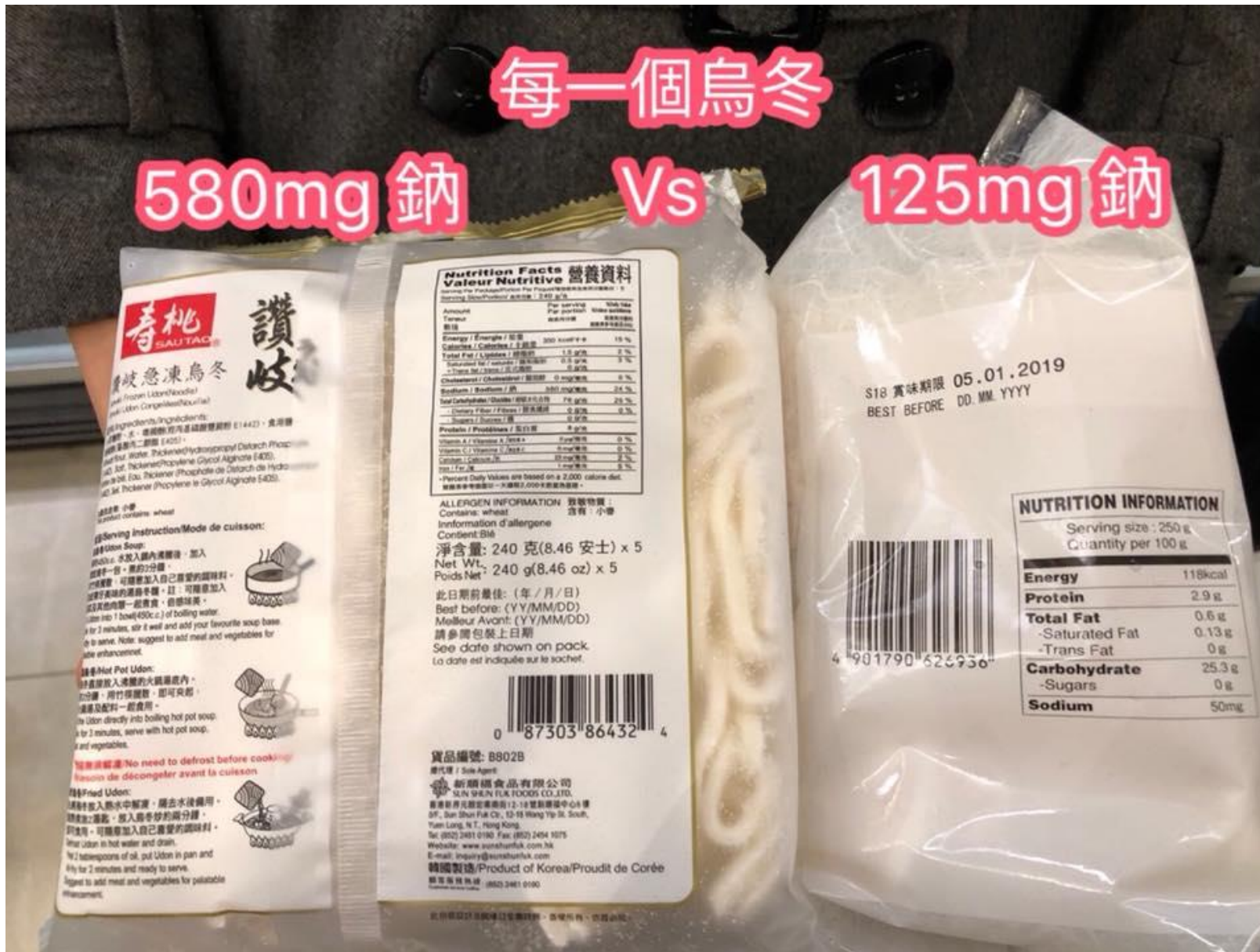
第三位：米粉   

卡路里：192/碗

脂肪：0.4克

米粉一向被視為健康的麵食，通常一個米粉的分量不會太大，吃一碗，分量剛剛好。





每一個烏冬

580mg 鈉

Vs

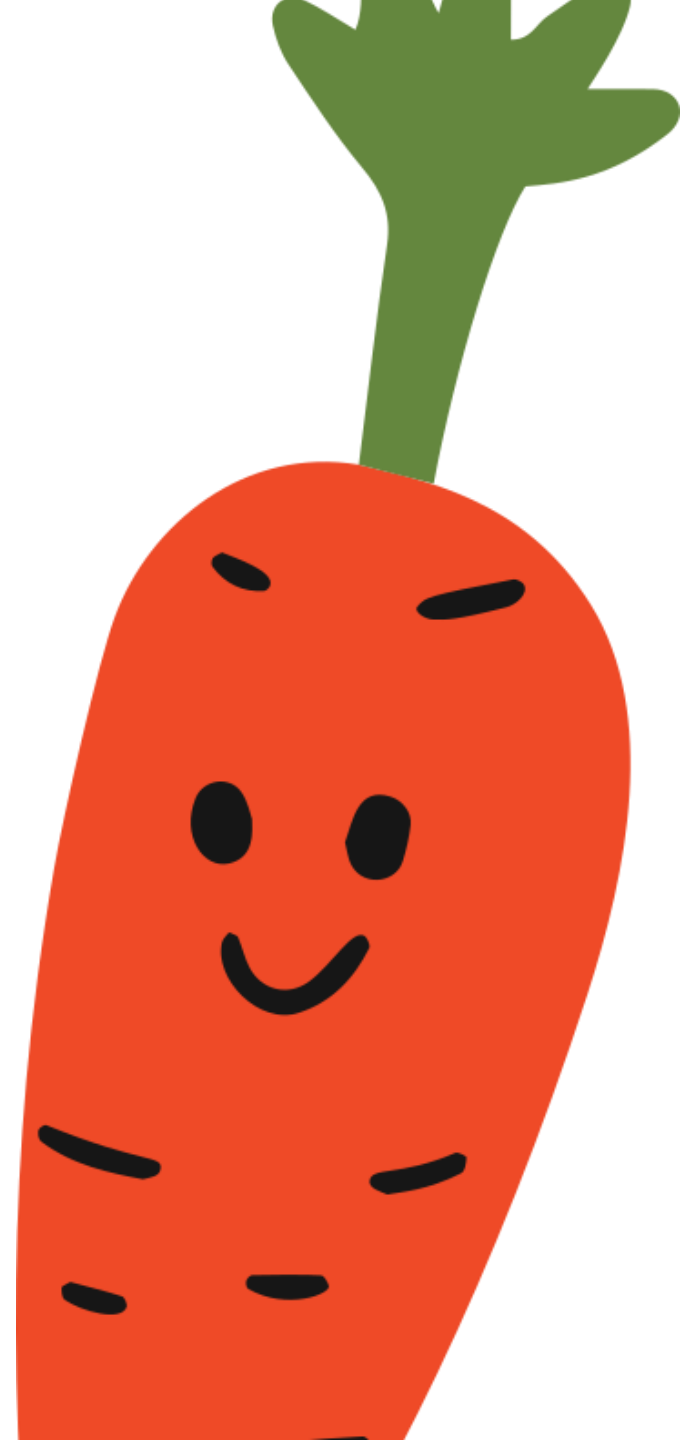
125mg 鈉

壽桃 SAU TAO 讚收
 凍凍烏冬
 Frozen Udon
 (Frozen Udon) (Congelées Nouilles)
 Ingredients/Ingredients:
 Udon, Thickener (Hydroxypropyl Distarch Phosphate), Salt, Thickener (Polyene Glycol Alginate E402), Thickener (Phosphate de Distarch de Hydroxypropyle), Thickener (Polyene Glycol Alginate E402).
 Allergen Information: 致敏物質: 含有: 小麥
 Information d'allergène: Contient: Blé
 Net Weight: 240 g (8.46 oz) x 5
 Poids Net: 240 g (8.46 oz) x 5
 Best before: (YY/MM/DD)
 Meilleur Avant: (YY/MM/DD)
 See date shown on pack.
 La date est indiquée sur le sachet.

Nutrition Facts 營養資料
 Amount Per serving 240g (8.46 oz) % Daily Value
 Energy / Energie / 能量 300 kcal / 1255 kJ 15 %
 Total Fat / Lipides / 脂肪 1.5 g 3 %
 Total Carb / Glucides / 碳水化合物 78 g 28 %
 Sodium / Sodium / 鈉 580 mg 13 %
ALLERGEN INFORMATION: 致敏物質:
 Contains: wheat
 Information d'allergène:
 Contient: Blé
 淨含量: 240 克(8.46 安士) x 5
 Net Wt.: 240 g(8.46 oz) x 5
 Poids Net: 240 g(8.46 oz) x 5
 此日期前最佳: (年 / 月 / 日)
 Best before: (YY/MM/DD)
 Meilleur Avant: (YY/MM/DD)
 請參閱包裝上日期
 See date shown on pack.
 La date est indiquée sur le sachet.
 寶品編號: B802B
 總代理 / Sole Agent:
 新順興食品有限公司
 SUN SHUN HING FOODS CO., LTD.
 香港新界元朗區廣福街12-18號新順興中心樓
 SF, Sun Shun Fok Co., 12-18 Wing Hong Yip St. 3/F.,
 Yuen Long, N.T., Hong Kong.
 Tel: (852) 2461 0190 Fax: (852) 2494 3075
 Website: www.sunshunhing.com.hk
 E-mail: inquiry@sunshunhing.com
 韓國製造 / Product of Korea / Proud of Corée
 新順興有限公司 (852) 2461 0190

S18 賞味期限 05.01.2019
 BEST BEFORE DD.MM.YYYY
NUTRITION INFORMATION
 Serving size: 250 g
 Quantity per 100 g

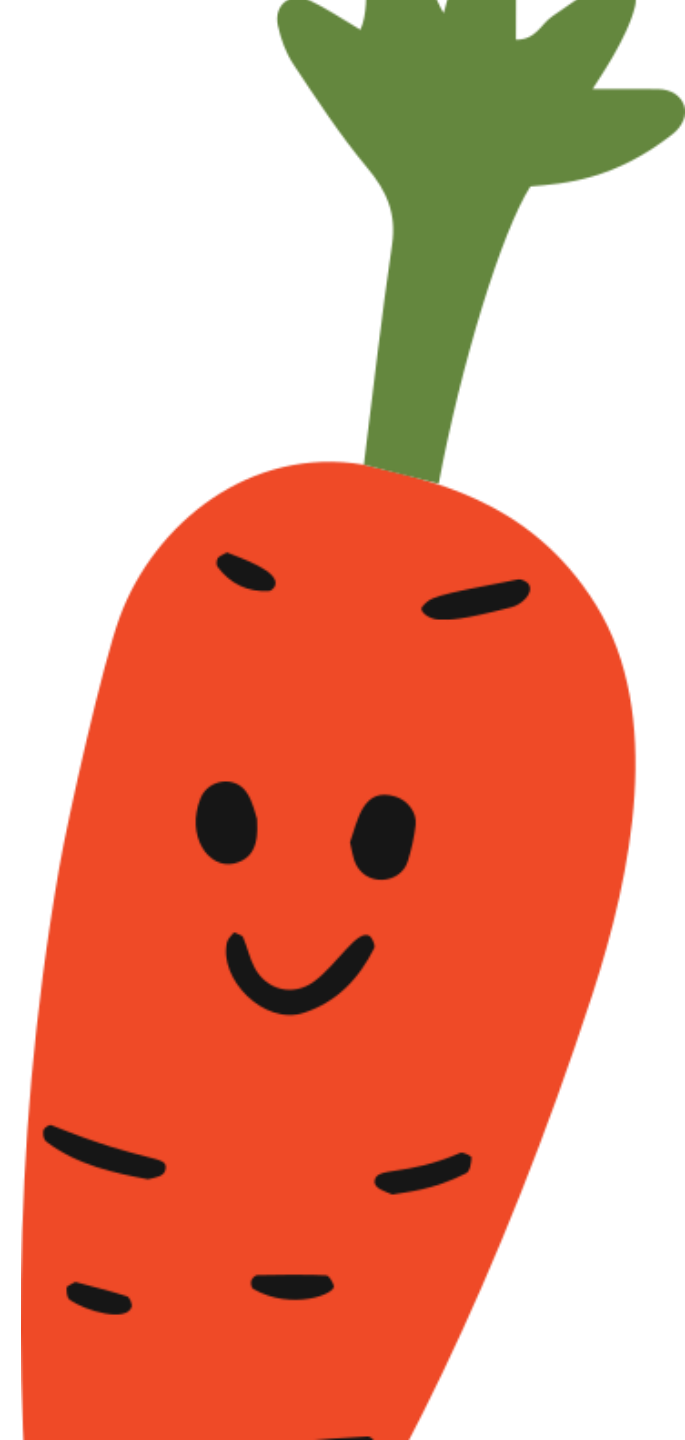
Energy	118kcal
Protein	2.9 g
Total Fat	0.6 g
-Saturated Fat	0.13 g
-Trans Fat	0 g
Carbohydrate	25.3 g
-Sugars	0 g
Sodium	50mg



<http://eatwellcookwellgloria.blogspot.com/2018/01/1.html>

樣本 編號 [1]	名稱	每個麵包/ 每片方包的 重量(克)	測試結	
			鈉含量 (毫克)	
			每100克	每個麵包/ 每片方包
白方包 (有皮)				
1	車厘哥夫餅店	48	310	150
2	豆豆麵包西餅	49	380	190
3	樂怡餅屋	41	390	160
4	迪斯餅店	46	420	190
5	麵包先生	43	420	180
6	金雅餅店	43	420	180
7	凱施餅店	47	430	200
8	安妮麵包西餅	36	450	160
9	富華麵包餅店	49	470	230
10	櫻桃麵包西餅	44	500	220
		45	420	190

[https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/pr
ogramme_rafs_n_01_25.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/pr
ogramme_rafs_n_01_25.html)





每個成年人每日最多可攝取
1600毫克鈉 (1茶匙鹽)

減少鹽

- 多用香料調味
- 預早醃肉
- 少吃醃製或加工肉類：火腿，香腸，臘肉，煙肉
- 低鹽選擇
- 少醬/少汁



香料

- 迷迭香 (Rosemary)
- 羅勒 (Basil)
- 金不換/九層塔 (Thai basil)
- 蒔蘿/刁草 (Dill)
- 孜然 (Cumin)
- 奧勒岡/牛至 (Oregano)
- 百里香 (Thyme)
- 檸檬
- 薑
- 蔥
- 蒜
- 芫茜
- 洋蔥
- 蔥頭
- 唐芹
- 胡椒



	迷迭香	羅勒	金不換	刁草	孜然	奧勒岡	百里香
牛	✓	✓			✓	✓	✓
豬	✓			✓		✓	
雞	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
魚	✓	✓		✓		✓	✓
蕃茄	✓	✓		✓		✓	✓
菇	✓					✓	✓
茄子		✓		✓		✓	✓

*加入醃料中，或於上菜前加入

*小心易煨



保存新鮮香草

- 沖洗乾淨，印乾
- 軟身香草：
 - 去除枯葉
 - 切走尾部
 - 放入有1-2cm水的水杯中
 - 放入雪櫃，每2-3日換水
- 硬身香草：
 - 用微濕的廚房紙包好，再放入密實袋
 - 放入雪櫃



一步步減鹽



1茶匙鹽

3/4茶匙
鹽 + 香料

1/2茶匙
鹽 + 香料



Thank you