Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

2 克钠饮食

本信息介绍了您在遵循 2 克钠饮食时可以吃什么。

关于 2 克钠饮食

钠是一种矿物质，可以平衡机体中的液体。 绝大多数食物中都含有钠。 根据该饮食原则，您每日进食或摄入的钠总量需要限制在 2 克或 2000 毫克 (mg) 以内。 一茶匙盐包含 2,300 毫克钠，所以您每天摄入的量必须少于一茶匙。

这种饮食有助于控制：

- 心脏病
- 高血压
- 肾病
- 肝功能不良
- 水肿增重（如腿部肿胀）

了解钠含量

下表列出了包装食品中的钠含量。 了解钠含量可以帮助您减少钠摄入量。

表中还列出了您每天可以摄入的食物分量。 这就是推荐每日摄入量。

钠含量	含义	推荐每日摄入量
“无钠”	每份的钠含量少于 5 毫克	没有限制
“无盐”	每份的钠含量少于 5 毫克	没有限制
“低钠”	每份的钠含量少于 140 毫克	每日限 4 份
“极低钠”	每份的钠含量少于 35 毫克	没有限制

其他钠含量

以下是其他一些您可能在包装食品上看到的钠含量信息以及它们的含义： 尽管这些食品的含盐量低于常规版本，但这并不能保证它们的钠含量低。

“少钠”

- 该产品每份的钠含量比常规版本至少低 25%。

“轻微钠”或“轻腌”

- 该产品每份的钠含量比常规版本低 50%。

“无盐”、“无盐添加”以及“未加盐”

- 这些产品没有加盐，而这些产品通常添加了盐分（比如无盐脆饼和普通脆饼）。
- 这并不能保证食品不含钠成分。

阅读营养成分标签

您摄入的钠大部分来自包装和预制食品及饮料，所以阅读营养成分标签并了解钠含量很重要。 您摄入的钠有 75% 来自包装食品和餐厅食物。 尽管许多包装食品尝起来并不咸，但它们的钠含量可能依旧很高。 一些例子包括谷物、面包和糕点。

在营养成分标签上，每份的钠含量总是以毫克为单位标注。 如果您食用或饮用了 2 份，您摄入的钠就翻倍了。 这意味着您必须将每份的钠含量乘以 2。

检查每日钠摄入量百分比也是一种监控钠摄入量的好方法。 每日钠摄入量应该少于 2400 毫克/天。 如果每日钠摄入量百分比为 5% 或以下，则代表这种食物的钠含量低。 如果每日钠摄入量百分比超过 20%，则代表它的钠含量高。 请记住，如果您食用一份以上的食物或饮料，也需要乘以每日钠摄入量百分比。

钠含量在营养成分标签下方被圈出来（见图 1）。 您可以看到每份的钠含量以及每日钠摄入量百分比。 普通鸡汤的钠含量占您每日所需钠摄入量（890 毫克）的 37%，这个数值相当高。 低钠鸡汤的钠含量占比为 6%（140 毫克），这是一个更好的选择。 每份钠摄入量以 140 毫克为目标。

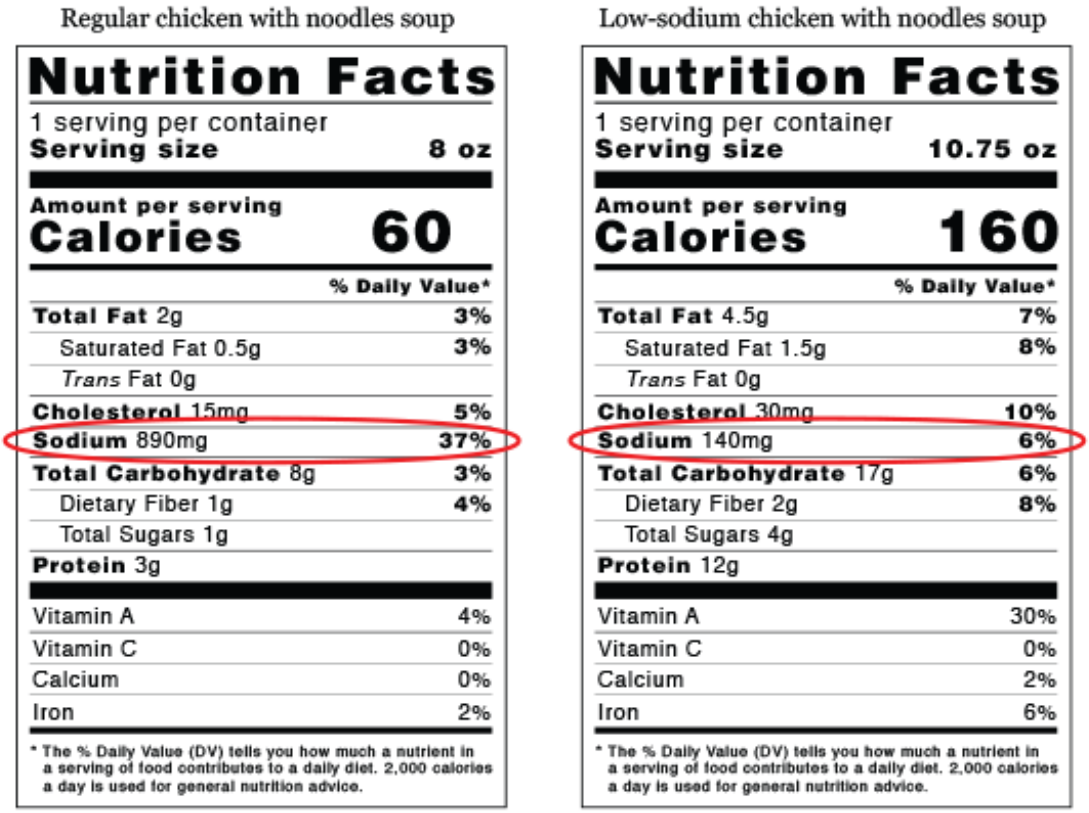


图 1. 营养成分标签上的钠含量

减少钠摄入量的建议

居家用餐

- 在制备食物或用餐时不要往食物里加盐。
- 尝试在蔬菜和沙拉中加入新鲜的大蒜、洋葱、柠檬汁或香醋。 这样可以在不添加钠的情况下增加食物的风味。
- 用香醋、柠檬汁、大蒜、生姜或其他香料腌制肉、鸡或鱼。
- 进食罐装食物前，如金枪鱼、豆类和蔬菜，请先冲洗。 这样可以除去部分钠。
- 如果您喜欢辛辣食物，可以用辣椒或辣酱给食物调味。 由于辣酱中的钠含量很高，所以请仅使用少量辣酱。 您也可以在食物中添加无盐辣椒粉。
- 尝试调制不含盐的香料，比如 Mrs. Dash® 和 Lawry’ s® Salt-Free 17 Seasoning。
- 尽量居家做饭，避免外出就餐， 这样可以帮您控制饮食中的钠含量。
- 您可以自己调制香料，或者试试下面这些食谱：
    - **无盐的惊喜**

        - 2 茶匙大蒜粉
        - 1 茶匙干罗勒叶
        - 1 茶匙干牛至
        - 1 茶匙柠檬皮粉（或脱水柠檬汁）
    - **上等香料**
        - 2 茶匙干百里香
        - 1 茶匙干鼠尾草
        - 1 茶匙干迷迭香
        - 2 茶匙干马郁兰
    - 将这两种配方的材料放进食物研磨器，让它们均匀混合。 然后贴上标签并将混合物储存在玻璃容器中。

购物小贴士

- 阅读食物或饮料上的营养成分标签。
    - 比较标签，选择每份钠含量最低的产品。
- 选择未加工的食物，如新鲜水果蔬菜、全谷类（燕麦、大麦、藜麦和糙米）和豆类（大豆、豌豆和扁豆）。 这些食物的钠含量本身就很低。
- 没有添加调味料的冷冻食品通常比添加调味料的冷冻食品含钠更少。 务必查看营养成分标签上的具体钠含量。
- 选择标注“无盐添加“的罐装蔬菜。
- 除非医生同意，否则不要使用盐替代品。 它们可能含有钾，可能对患有某些疾病（如肾衰竭）的人有害。
- 牛奶、酸奶和冰淇淋的每日摄入量限制在 3 份（8 盎司）以内。 这些食物的钠含量相对较高。
- 务必检查布丁上的食品标签。 有些食物的钠含量非常高。
- 购买无盐零食，如椒盐卷饼、坚果或薯片。

在餐厅就餐

如果您在餐厅就餐，可以做一些事情来减少食物中的钠含量。

- 餐厅里许多食物的钠含量都很高，尤其是像肉汁、酱汁、调味品和腌制食品这样的调味品。
  - 外出就餐时，选择不含上述添加物的餐品，或者另行索取这些调味品。
  - 用油和醋代替提前制备的调味料调制沙拉。
- 要求不用盐或高钠含量的产品给您的食物调味。

拥有 20 家或更多分店的连锁餐厅必须在菜单上提供书面营养成分信息，包括卡路里、总脂肪、脂肪热量、糖、蛋白质和钠。 你可以在海报、托盘衬垫、标牌、柜台卡片、传单或电话亭上看到这些信息。

在其中任意一家餐厅就餐时，请询问营养成分信息。 前往餐厅之前，您也可以上网查询营养成分。 这样有助于您做出一些健康的选择。

高钠食品

以下是高钠食物品清单。 遵循您的饮食原则时，请限制摄入以下食物。 当您阅读营养成分标签时，它们的钠含量定会让您感到意外。 这些产品中有许多钠含量较低，应尽量选择它们。

食物类别	限制或避免摄入的高钠食物
乳制品	• 酪乳 • 速溶可可粉，如 Swiss Miss。 • 奶酪：美式、蓝奶酪、菲塔、普罗卧干酪奶酪、瑞士奶酪、埃丹干酪和白干酪（低钠奶酪制品除外）。
肉类和鱼类	• 熏制、腌制、风干、盐渍、罐装和冷冻的加工肉类 • 肉类熟食，如咸牛肉、意大利腊肠、火腿、腊肠、法兰克福香肠、香肠、培根、牛肉片和普通的烤火鸡 • 犹太肉食 • 鲱鱼、沙丁鱼、鱼子酱、凤尾鱼、金枪鱼罐头和熏鲑鱼 • 冷冻主菜和即食餐品

淀粉和面包	• 加盐的面包、面包卷和饼干 • 苏打面包 • 即食谷物的钠含量超过每日摄入量的 20% • 披萨 • 咸薯片和椒盐脆饼 • 预包装大米和意面混合食品
蔬菜和蔬菜汁	• 罐装或瓶装蔬菜和蔬菜汁 • 咸菜 • 橄榄 • 酸泡菜 • 番茄汁 • 普通番茄酱 • 配黄油酱的冷冻蔬菜 • 罐装汤和速溶汤 • 肉类浓汤或清汤
调味品	• 瓶装沙拉酱 • 派对酱料，如洋葱或朝鲜蓟酱和奶酪酱 • 蘸料 • 罐装肉汁和蘸酱 • 瓶装沙拉酱 • 酱油、伍斯特辣酱、辣椒酱 • 1 汤匙以上的番茄酱 • 洋葱盐、蒜盐和其他含盐的调味料 • 塔塔酱 • 料酒
其他	请检查包装食品的成分，避免摄入任何以下任何物质： • 发酵粉和小苏打（碳酸氢钠） • 防腐剂，如硝酸钠、磷酸钠和苯甲酸钠 • 风味增强剂，如味精 • 甜味剂，比如糖精钠 • 某些抗酸剂（请检查标签上的钠含量））

样本菜单

下方样本菜单列出了钠含量不超过 2 克的食物。

餐食	食物或饮料	钠含量（毫克）

早餐	4 盎司橙汁	0
	1 个水煮鸡蛋	60
	2 片七谷面包	260
	1 茶匙无盐黄油	0
	1 汤匙果酱或果冻	10
	8 盎司低脂牛奶	120
	咖啡或茶	5
午餐	1 杯低钠豌豆汤	50
	火鸡三明治：	
	• 1 份硬面包（3 ½ 英寸）	310
	• 3 盎司低钠火鸡胸肉	465
	• 1 汤匙蛋黄酱	80
	• 1 茶匙芥末	65
	• 生菜和西红柿	5
	新鲜水果	0
	12 盎司原味或调味苏打水	15
午后零食	4 块格拉汉姆饼干	160
	2 汤匙无盐花生酱	10
晚餐	5 盎司烤三文鱼	90
	半杯西兰花	20
	半杯胡萝卜	50
	半杯糙米	5
	8 盎司冰茶	5
	半杯冻酸奶	65
晚间零食	1.5 盎司无盐脆饼	75
	新鲜水果	0
总含钠量（毫克）		**1925**

联系方式

食物和营养部
212-639-7312

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

2-Gram Sodium Diet - Last updated on August 3, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利