

亚洲厨房中盐的估量

美国 CDC 营养指南和美国心脏协会建议每人每日食盐量不超过 2300 毫克，高血压者不超过 1500 毫克。

许多亚洲厨房酱料或用料含盐很多。以下列表是亚洲厨房中常用品的含盐量。可以用香料和调料，比如姜，蒜，葱，柠檬，柠檬草或醋，来代替酱料以减少盐的摄入。

	1	2	3	4	5	6	7
调味品	虾酱 Shrimp Paste	鱼露 Fish Sauce	酱油 Soy Sauce	日式酱油 Teriyaki Sauce	蚝油 Oyster Sauce	蒜蓉酱 Garlic Sauce	海鲜酱 Hoisin Sauce
每汤勺含盐量	1508 毫克	1413.2 毫克	1005.5 毫克	689.9 毫克	491.9 毫克	387 毫克	251.4 毫克
每日摄入量的百分比	63%	59%	42%	29%	21%	17%	11%



Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.