

小心高鈉!

1. 香腸熱狗

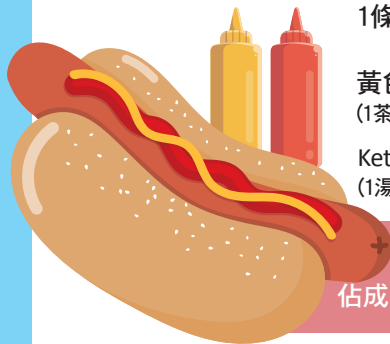
1個熱狗包^[1] 217毫克 [44克]
[494毫克]

1條香腸^[2] 335毫克 [43克]
[780毫克]

黃色芥末^[1] 66毫克 [6克]
(1茶匙) [1,100毫克]

Ketchup茄汁^[3] 177毫克 [17克]
(1湯匙) [1,040毫克]

總鈉含量 795 毫克
佔成人每日建議鈉攝入限量約 40%



註

■ 每份平均鈉含量 [] 每份重量 [] 每 100 克平均鈉含量

[1] 資料來源是美國農業部轄下的營養素資料實驗室。

[2] 43 克為是次所有香腸樣本重量經四捨五入所計算得的每條平均值，供消費者作參考。平均鈉含量為是次所有測試樣本的平均值。

[3] 資料來源自《選擇月刊》第 471 期《新年食得健康 高鈉高糖蠔油少用為妙》的 Ketchup 鈉含量平均值。

[4] 資料來源是中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所。

[5] 資料來源自《選擇月刊》第 505 期《食 1 個麵包攝取鈉 / 脂肪最高可達每日限量約 3 成!》的表二：附有營養標籤的預先包裝方包樣本的鈉、總脂肪及反式脂肪含量比較表的平均值。

[6] 資料來源自《選擇月刊》第 535 期《火腿火雞片九成高鈉 每日多餐 攝取量易爆標》中火腿樣本的鈉含量平均值及有標示食用分量的樣本經四捨五入所計算得的食用分量平均值。

2. 香腸煎蛋即食麵

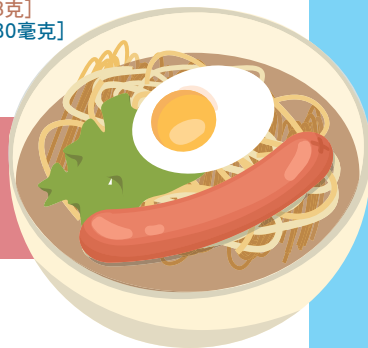
1個即食麵^[4] 1,144毫克 [100克]
[1,144毫克]

1隻蛋^[1] 133毫克 [55克]
(全蛋, 太陽蛋, 用油煎) [241毫克]

1條香腸^[2] 335毫克 [43克]
[780毫克]

少許菜 極少

總鈉含量 1,612 毫克
佔成人每日建議鈉攝入
限量約 81%



3. 火腿香腸煎蛋方包早餐

1片麵包^[5] 218毫克 [49克]
[445毫克]

1隻蛋^[1] 133毫克 [55克]
(全蛋, 太陽蛋, 用油煎) [241毫克]

1條香腸^[2] 335毫克 [43克]
[780毫克]

1份火腿^[6] 431毫克 [46克]
[937毫克]

總鈉含量 1,117 毫克
佔成人每日建議鈉攝入限量約 56%

