

調味料的鈉含量：

沾料一湯匙15cc	熱量	含鈉量
醬油	13.5大卡	762毫克
沙茶醬	108大卡	63毫克
辣油	132大卡	0
味噌	33大卡	430毫克
豆腐乳	30大卡	875.7毫克
豆瓣醬	26.6大卡	756.3毫克
素沙茶醬	99.8大卡	298毫克
花生粉8毫克	45大卡	0

●給高血壓病友的叮嚀

鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比。血壓高的患者，每日吃進的食鹽少於5公克，有助於高血壓的預防及降低併發症的發生率。含鈉高的調味品、醃製品、臘味、罐頭等，也要避免食用。調味料盡量以低鈉鹽或薄鹽醬油取代，以減少鈉鹽的攝取。

烹調限鈉飲食的提示：

- 1.使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、番茄等，可增加風味。
- 2.使用植物油炸或炒然後加上檸檬片，可增添風味。
- 3.使用香菜、草菇、海帶來增添甘味。
- 4.使用烤、蒸、燉等烹調方式，可保持食物原有鮮味，並減少鹽及味精的用量。
- 5.使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽而致的平淡無味。
- 6.可用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來調味，但須按照營養師的指導使用。

●給高血壓病友的叮嚀

過年期間，總免不了會準備一些瓜子、花生、腰果、核桃、開心果等堅果，堅果屬於高油脂類，要注意攝取油脂量的代換。花生米20粒、瓜子仁100粒、核桃4個、杏仁12顆、腰果11顆，各大約為100卡，高血壓病患更應小心食用。

火鍋、薑母鴨、燒酒雞等食物，應改用較清淡且低熱量的柴魚或昆布湯取代油膩的高湯，肉類也應先去皮再烹調，可以減掉很多油脂，以免增加血管負擔，並維持理想的體重。

另外，傳統年節飲食多是大魚大肉，容易忽略纖維質的攝取，建議增加五穀飯、糙米飯或全麥類的比例，這對於心血管疾病或是糖尿病患者來說，不但可以幫助疾病的控制，還可以增加飽足感，有助維持體重。攝取蔬果以新鮮為要，不建議以果菜汁取代，因為只喝果菜汁，容易喝下過量的果糖和熱量，纖維質反會因而不足。

巧烹調，多替家中的長者和病患著想

農曆春節是家人團圓的日子，為了能夠一年一年的團圓下去，千萬不要讓自己因為過度放縱口腹之欲而吃出一堆毛病，特別是家中如果有罹患糖尿病、高血壓或心血管等慢性疾病的長者更要留心，烹調方法與食材的選擇只要稍做改變，多熟悉食物熱量的代換方式及少量多樣的原則，照樣可以做出美味又符合「低鹽、低油、低糖」三低健康飲食新「煮」張的養生年菜。☺

溫柔的呵護 穩定了她的心

文/9E病房 護理師 徐孟嬋

那天，總醫師打電話來說：「等一下會有一個新病人小芯（化名）入住！」當時心裡不禁泛起了漣漪，默想「她不是很長一陣子沒有住院了，最近發生什麼事了嗎？」

22歲的小芯，小時候被診斷為第2型糖尿病，一直仰賴媽媽和阿嬤的陪伴和照顧，但她無法忍受美食的誘惑，所以血糖一直控制不好，念國小時就必須注射胰島素治療，最近病情惡化，已到了必須洗腎的地步。

她哭著大喊，為什麼老天這麼不公平？

小芯入住之後，在病房鬧著脾氣說：「我不要洗腎，我不想洗腎！」在我們半哄半勸之下，她被送去了洗腎室，但不出所料，她在洗腎過程中情緒十分激動，不斷想要動手拔針，洗腎不到2小時就被送回病房。姊姊用輪椅推著她，她的背影顯得更脆弱，更無力，也更嬌小了。

此情此景不禁觸動我的心，當我輕聲問她「還好嗎？」小芯轉過頭來，我才發現她已經滿臉是淚。她哭著說：「我不要洗腎，我不要洗腎，當我去洗腎的時候，我都會想到媽媽死去那一刻。今天是我媽媽忌日，我到了洗腎室就好像看到媽媽死在洗腎室一樣，她那樣的看著我…。我不要媽媽離開我，媽媽離開我之後，我什麼都沒有了。沒有了媽媽，為什麼我還要在這裡呢？我好生

氣喔！為什麼是我沒有媽媽，我太生氣了，生氣到我好害怕會攻擊妳或是攻擊姊姊，我只能用衣服繞住自己，不要讓自己攻擊妳們，為什麼老天這麼不公平？」看著她已經變形的動靜脈瘻管（AV shunt），我只能緊緊握住她的雙手，告訴她：「我們在這裡陪妳！」

她笑著道謝，妳們讓我覺得好溫馨！

住院幾天之後，小芯乖乖去洗腎，精神也逐漸恢復。有一天，她微笑的告訴我：「這幾天謝謝妳們願意聽我說話，給我支持，妳們溫柔的語氣及笑容，讓我覺得好溫馨，好像漸漸能夠面對媽媽死亡的事實。」

她從小依賴母親，失去母親的她，就如風箏斷了線，沒有依靠、也沒有支柱，隨著風隨意而飛，卻不知道飛向何處。我知道要她勇敢面對媽媽的死亡並非易事，但是我們溫柔堅定的關懷，終於穩住了她飄蕩不定的心。

小芯的境遇讓我知道人生無常，也讓我學會了知足，懂得要更加珍惜自己與所有的親友。雖然當前醫療的大環境，很難讓護理人員快樂起來，但我深知自己的內心充滿了助人的熱忱，而護理專業讓我得以充分發揮，這或許就是我願意繼續堅守崗位的最大動力吧！☺