**頁數3.**

現在大家都忙到沒時間煮飯，沖泡湯品就成了方便又快速解決一餐的選擇。 不過**董氏基金會調查，市售147項即食湯品，有1/4產品鈉含量超過720mg**（芬蘭政府規定，每一人份超過720mg鈉須標示警語），**其中「日燦義大利蔬菜湯」，一包湯品的鈉含量更高達1266mg，超過衛生福利部每日建議攝取量2400mg的一半!**

董氏基金會營養師表示，**以一小碗200ml而言，其鹽巴的鈉含量差不多就有2個10元銅板大小（相當於1.5g的鹽巴）**，而最鹹的湯品也就是日燦義大利蔬菜湯則可達4個10元硬幣大小，真的很恐怖!

**頁數4.**

攝取過多鈉，會引起:

(1)**口渴**

(2)**水腫:** 口渴喝更多的水，然後變成水腫

(3)**高血壓:** 水腫會把水份留在血管裡，而導致血壓升高

(4)**心血管疾病:** 血壓升高長期下來就會有心臟衰竭、中風、慢性腎臟病的發生

(5)**腦血管疾病（中風）**

(6)**腎臟衰竭**

(7)然後也會**容易導致身體中的鈣質大量流失**，**增加腎結石**、**骨質疏鬆症**發生的風險。

**頁數5.**



台灣人鈉的攝取量偏高。根據最新的國民營養調查，成年女性每天平均鈉攝取量為3511mg、男性則是4498mg，遠高過衛生福利部建議值；但目前政府並沒有訂定單項產品的鈉含量限制。**國人的每日鈉攝取量達建議值的1.5-2.2倍，男性又吃得比女性重鹹**，國中男生攝取量更達5435mg，高中男生也有4962mg。這樣看來國人習慣在正餐以外，還要喝湯也有關。

**頁數6.**



喝起來比較不鹹的湯，鈉含量就比較低嗎？大錯特錯！調查中有93項為單人份杯湯or沖泡湯包，平均鈉含量為518mg，然而最高的前十名中，就有3項是喝起來不鹹、甚至清淡的湯1.紫菜湯 2.蛋花湯，3.就是鈉含量最高的義大利蔬菜湯! 尤其紫菜、海帶、味噌等食材本來鈉含量就很高了，再加上調味劑、香辛料、鮮味劑等，若每餐都要配一碗湯，一天下來鈉攝取量一定相當可觀。聽起來很嚇人吧!以後不要再覺得清淡就是健康了。一般人以為清湯比濃湯健康，但是清湯與濃湯平均鈉含量只相差了4mg，而清湯飽足感比較低，不知不覺可能就喝下更多的鈉，到時候身體生病了還以為自己吃得很健康呢!

**清淡不等於鈉含量低**

許多人可能以為鹽越多、鈉含量就越高，刻意選擇比較清淡的即時湯品，但董氏基金會邀請11位民眾試喝，而試喝者從三種口味（玉米濃湯、紫菜蛋花湯、味噌湯）各3~4種品項進行鹹度高低排列，其中有7個人幾乎完全無法正確辨識鹽度高低，其他4人也答對不到一半，多數人覺得最好喝的鹹度，大概是一小碗400mg鈉左右。

董氏基金會表示，每個人對鹹度接受度都不同，不能拿來當做鈉含量的判斷基準，培根、火腿、紫菜、海帶等食材鈉含量較高，清湯和濃湯的鈉含量相差不大，平均鈉含量分別為584和558mg。



**同口味的湯品如: 豆腐味噌湯，不同廠商的鈉含量甚至差到5倍!**

相同口味且等量的產品，鈉含量依品牌不同，差異相當大。以豆腐味噌湯為例，A牌含158mg鈉，B牌含651mg，C牌高達841mg，和最低鈉含量的湯品相差5倍。



**四個廠牌的酸辣濃湯，鈉含量最低和最高也是有差到兩倍之多!**

因為大部分人味覺對鹹度變化並不敏銳，因此鈉含量是喝不出來的，所以購買時，一定要看清楚營養標示，選擇同樣口味中，鈉含量最低的產品，這樣就能避免吃到不必要的鈉了。

**頁數7.**

**沒必要就不要喝即食湯品！**有些上班族很愛喝即食杯湯or沖泡湯包來減肥，雖然熱量少，但是吃不飽，攝取太多鈉又會造成口渴、喝更多水而水腫，所以可以加一些天然食材，才不會為了追求方便、快速，卻賠上身體健康。

**烹煮**調理包**時**，**可多加水稀釋鹽度，**但是很多人以為含鈉量高的湯品加水就可以解決問題。不過加水稀釋後，只有味覺上的不同，如果還是一個人獨享，整碗喝下肚，鈉含量還一樣高，除非只喝一半。如此一來，**同樣份量的湯包就能跟更多人分享。**

**頁數8.**

**董氏基金會︰國內產品應標警語**

應該優先選購標示**每人份鈉含量<400mg**的湯品，調理時也不要再加太多調味料。對鈉含量較高的家庭調理湯包而言，就要多加水稀釋濃度，然後加上一些蔬菜、蛋、肉等天然食材，提供給更多人食用。

**頁數9.**

**個案心得**

* **1.員工 :**

其中的成份、比例，按照公司的規定，有些員工只求有份穩定的收入，完成該完成的份內工作，雖然知道攝取過多的含鈉量會到導致人體無法負荷，昧著的良心，拿消費者的健康開玩笑。

* **2.股東 :**

產品納含量過高的負面新聞，導致消費者購買的慾望降低，並帶來的龐大損失。

**頁數10.**

* **3.消費者:**

太多的含鈉量會增加腎臟負擔，增加腎結石、骨質疏鬆症等風險，現在的社會，講究健康養生，又處處充滿著黑心食品，要吃得安心又健康就得自己買些健康蔬果動手做。

* **4.競爭者:**

然而這次檢驗出含鈉量超標，部分客群可能會因此流失，而另一部分的客群將會自行烹煮或到外面的小吃店或餐廳食用，竟而帶給其他業者更多的生意。

**頁數11.**

* **5.供應商 :**

調整產品配方，降低即食湯品鈉含量；針對各種產品評估健康程度，調整油、糖含量。

* **6.社會大眾 :**

一般人可能以為清湯較健康，反而容易喝多，造成口渴、水腫；消費者可能會因此對市面所販售的沖泡蔬菜包失去信心，而改上市場自行選購新鮮蔬果。

**頁數12.**

* **7.政府機關 :**

衛生福利部每日建議攝取量2400毫克，建議能夠效法「芬蘭」政府規定，湯品與醬汁含鈉量每100公克超過360毫克時須標示警語。

* **8.關係企業 :**

相關業者均表示產品清楚標示鈉含量，也未超過衛生單位的建議攝取值，消費者可依個人需求，自行調配。統一超商表示，後續計畫開發減鈉、高纖等較清爽的杯湯種類；家樂福也指出，會調整自有品牌杯湯的鈉含量。

**頁數13.**

**結論與建議**

* 對於那些已經爆發出食品安全問題的廠商，他們的產品還能夠再度信任嗎？對於那些看似安全，但不曉得是否只是未爆彈的產品，是否能夠放心選用？
* 現在食品處處都影響著人們的健康，可能都潛藏著我們可能都不知道的危機在。既然這樣，只好捲起袖子，深深深呼吸，自己動手做菜吧!自己做菜最健康，除了可以自己斟酌自己所需要放的量，而且還不會有什麼像外面食品亂添加影響身體的東西。