

鹽的困惑

鈉

離子與高血壓息息相關，日常飲食中應降低食鹽的攝取量，但是“低鈉飲食”也有危險性，最近的一項研究發現，用於治療高血壓的低鈉飲食只是一種邊際利益，醫生們應注意低鈉飲食的危險性，而且在用低鈉飲食治療時，應確定是否有使患者的血壓下降。

低鈉飲食會促使腎臟分泌更多的腎活素進入血漿，反而使血壓增高；低鈉也會促進交感神經的活性，造成心律不整。

美國 Einstein 醫學院的 Alderman 教授引述他從 1970 年來的 9 個族群研究報告，有 4 個研究結果顯示低鈉飲食者的血壓與正常飲食者有顯著的差異，但也有 4 個研究結果並無顯著差異，第 9 個研究結果血壓與鈉相關，此是在家裡測量的，如果在醫院則不如此。

Alderman 下結論指出，鈉與血壓是有相關的，但並非絕對，鹽也不是引起血壓高的最大因素，因為無證據顯示低鈉飲食可長期控制血壓，所以就不能說低鈉飲食可以降低中風和心臟傷害。然而低鈉飲食却改變了營養狀態和降低總能量的攝取及減少一些營養素的攝取，鈣就是一例。

資料來源：Food Chemical News

譯者：謝錦堂

美國人吃“苦”鹽

在

美國，苦鹽“氯化鉀”和食鹽“氯化鈉”的混合物，已廣泛使用在乳酪、乳瑪林、肉加工品和醃漬蔬菜。食鹽和氯化鉀的等量混合，不但不會改變整體鹹味，還可減少 50% 的食鹽攝取。雖然使用氯化鉀會增加些成本，但是對每磅食品而言，只不過約增加 0.002 美元，所以仍然很經濟。

氯化鉀有類似食鹽的鹹味，可是却有些苦殘留味、刺激感和溶解時的冷熱感等缺點。這些缺點在和食鹽併用後大致可以掩蓋，因為食鹽的鹹味先被舌頭感受，氯化鉀的苦味則感受得較慢，由於感受的先後，苦味就被掩蓋過去不覺得苦；至於氯化鉀的刺激感和冷熱感可以由磨細食鹽與氯化鉀混合物而消除。

氯化鉀使用在食品上是否安全的問題，並不值得擔心，因為氯化鉀在各種植物組織中常存在

，而且從古代即應用在調味上，再說，美國人飲食生活中並不過份攝取，如使用量提高到食鹽的一半也不成問題。另一方面，有部份人們相信由氯化鉀的補充，有助於避免血管系病變，而將鈉與鉀的攝取比例調整為 3：1 時，總比單將食鹽攝取量減少較有意義。

資料來源：食品工業（日文）

譯者：王家仁

日本的醃漬食品

在

日本，醃漬是一種自古相傳最樸實的蔬菜保存法，但隨著食品加工技術的進步和消費形態的改變，醃漬物的製造方式也有很大的轉變。越來越多的人關心自己的健康，已逐漸在排斥食品中添加任何合成保存劑或著色劑，並轉而偏好低鹽份食品。

在追求低鹽、美食的意向下，日本國內醃漬物的需求也跟著起了變化。傳統的黃蘿蔔漬物類（以保存食物為目的醃漬物），消費有減少的趨勢，而因應新需求的低鹽醃漬物（淺漬物）則連續 4 年呈現 2 位數的成長。

醃漬物的鹽分降低，成為低鹽醃漬物之後，保存性隨之變差，因此運銷方法也跟著產生變化，低溫運銷、每日配送成了必須徹底執行的要件。

由於低鹽化的結果，醃漬物原來的味道無法保持，因而喪失原有風味，但加工時若選擇較具特殊風味的蔬菜，並採用能發揮蔬菜固有風味的加工方法，如設法提高含氮量，利用香辛料、以及添加發酵風味等，仍可保持其美味。香辛料具有防腐和藥理作用，應用於醃漬物時，主要是利用其芳香和調味的的作用，其種類繁多並可分成日本口味、歐美口味和中國口味等。發酵食品則包括酒、豆醬、甘納豆、乳酪、酸乳酪等，都是利用酵母、乳酸菌等微生物的發酵作用，創造出多樣化的風味。

由於原料蔬菜的品質深深的左右著低鹽醃漬物的風味，因此在低鹽醃漬物的市場中，所要求的原料蔬菜都是超一級的產品，這也重新塑造了醃漬物用蔬菜的形像。為了確保原料蔬菜的穩定供應，業者希望以契作的方式取得原料，但目前大部份的原料蔬菜仍來自蔬菜市場。

資料來源：New Food Industry / 日本農業新聞

譯者：楊清木 / 邱永和