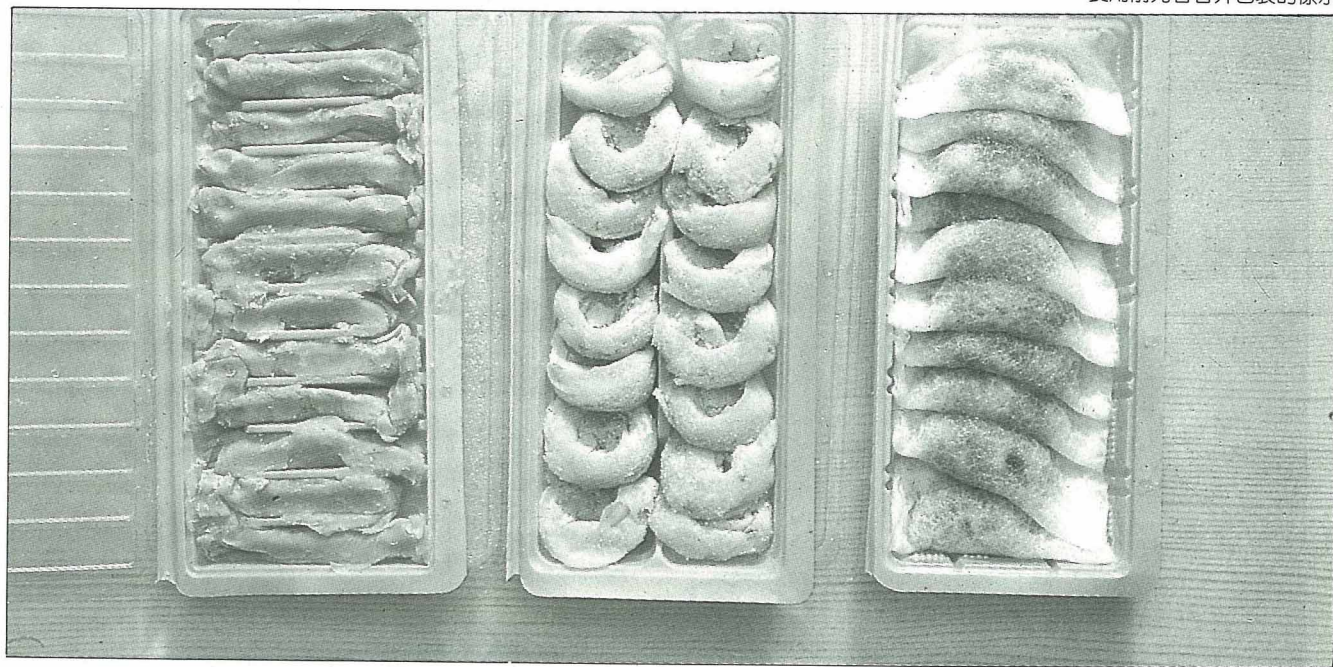


斤斤計較**鈉**含量

文／王鳳英
圖／游丕若

食用前先看看外包裝的標示



造成高血壓的主要因素包括：(1)本身體質，(2)營養狀況，(3)環境的因素。鈉離子可歸為環境因素之一，因為攝取過多鈉離子，可能造成細胞外的體液增加，而引起高血壓的主控因子—Na—renin之血壓控制系統失調，造成高血壓。

由於鈉離子攝取量過高，而使renin系統必需關閉，以維持正常的壓力，相反時（即鈉的攝取量降低時），造成鈉的負平衡，則活化了系統之功能，以維持身體所需的血壓和血容積。

另外的相關因子為renin—angiotensin—Aldosterone（RAA），是主動脈血壓之調節和Na—K平衡之調節的主要因子。有些學者認為腎臟分泌之Aldosterone（皮質固醇），是促進鈉離子保留而使鉀離子排除的主要因子。

因此攝取過多的鈉離子，使鈉離子保留於體液是造成高血壓之因素，而鉀離子是細胞內液之主要陽離子，與鈉離子之代謝有密切的相關性，也就是說當鉀離子攝取量高時，同時能保護個體免於因鈉離子而造成的高血壓。

此外，鈣離子也有這項功能，有份研究報告指出，因骨質疏鬆症而於飲食中補充鈣離之婦女，同時也降低了她們的血壓，由此證明飲食中足量的鈣離子確實能保護個體免於高血壓。

在近10年來，因鈉離子之攝取量過高，造成高血壓是大眾所關心的焦點，Time雜誌曾批露食塩是壞蛋的故事。而且美國的營養專家George McGovern呼籲大眾每日的食塩消費量應降至5g，因為其每日攝取的食物中，既有的含量是3g，所以合計每天的攝取量為8g食塩。

依據1982年美國人民飲食調查，每天攝取的食塩是10~12g。而且其中有1/3是來自現成品中已添加的食塩量。

美國FDA也加強管理食品工廠，並獎勵食品業者自願降低其製造過程中所添加的食塩含量。並且於1986年7月1日開始執行食品中標示鈉含量，猶如其他的營養素標示一般。

而消費者也注意到食塩與高血壓的相關性，因此在購買食品時，也同時注意到食品中所標示的食塩含量，依據調查顯示，消費者有興趣讀標示已由1978年的14%，增加到1986年的44%。更重要的訊息是，多數人們已趨向低食塩食品的選擇，也由1982年的49%增加到1986年的61%。

接下來的問題是食品業者、學術單位的專家們，要努力去研究如何將食品中之食塩含量降低，而仍然能保持其風味。

