



# 少鹽有益健康

**基**於數以百計動物及人類大族群的研究結果，專家學者呼籲我們應該減少鹽分攝取，以預防高血壓。

近半世紀以來的老鼠、狗、雞和兔子等動物的研究，均顯示鹽會增加這些動物的血壓，而與人類最接近的黑猩猩，平日飲食是以蔬菜、水果為主的低鹽飲食，但是當每日在飲食中增加 2000 毫克鈉質（相當於 5 公克鹽）時，牠的收縮壓增加 12mmHg，當再增加至每日 6000 毫克鈉質（相當於 15 公克鹽）時，收縮壓增加 26mmHg；當停止加入鈉質時，血壓又回復至原來的值。

故不管是個人或大族群，攝取較高鹽分的，其血壓會比鹽分攝取較低的個人或群族高。高鹽攝取與高血壓的關係是獨立的，不受鉀及酒精攝取或體重所影響。一個人若每天額外攝取 2300 毫克鈉質，其收縮壓將比沒有額外攝取鈉質的人，高 3~6mmHg，增高的額度會隨年齡增加而增加。

每天攝取過量鹽分，將嚴重地慢性危害身體健康，但食品加工業者卻無視於這些危機，仍然照樣生產含高鹽分的食品。

研究鹽與高血壓的關係，在臨床上是測量或觀察高鹽分與低鹽分飲食族群的血壓；或給予某族群低鹽飲食，然後測量或觀察其血壓是否下降。這類的試驗數以打計，結果均肯定地指出，鹽分會影響血壓，而減少鹽分攝取，可以有意義地降低高血壓或正常血壓者的收縮壓，也就是說，保守地估算，若目前每個人每天平均約攝取 4000 毫克鈉質（相當於 10 公克鹽），假如每人每天能減少鈉質攝取至 2300 毫克（相當於 6 公克鹽），那麼血壓平均約可下降 2 - 3mmHg。

即使是血壓在正常範圍內，建議仍應減少鹽分攝取，因為：

● 雖然目前血壓正常，但並不表示將來也不會高血壓。根據統計，40 歲以上的人，

10 個當中有 2 個人的高血壓需要藥物治療，而到了 60 歲時，增 5 個人，超過 60 歲時則增至 6 個人。

● 血壓越高，心臟病和中風的危機越高，即使血壓只比正常值稍高，危機依舊存在。

● 不要認為自己對鈉質不敏感，而不注意鹽分攝取，因為一般人對鹽分敏感的比率很高。

● 藥物有副作用

降血壓藥物有許多副作用，如陽萎、慢性咳嗽和疲勞。降低鹽分攝取和改變生活型態，可以減少藥物劑量。

● 減少鹽分攝取是安全的  
有些短期的實驗指出，極低鹽分，即每日攝取 200 毫克鈉質（相當於 0.5 公克鹽）的飲食，會增加血膽固醇；另外的實驗也指出，每日鈉質攝取量低於 2000 毫克（相當於 5 公克鹽），且服用降血壓藥物的男性，其心臟病的危機較高。事實上，每日若只攝取 200 毫克極低量鈉質的飲食，血液體積



會縮小，因此血膽固醇濃度當然變高，但這種現象只是暫時性的，而且正常的低鹽飲食是不會發生這種情形的。

而這些鈉質攝取低於2000毫克，且服用降血壓藥物的男性，報告中並未提及他們每日攝取多少熱量，是否抽煙，是否喝酒，抽煙和喝酒的頻率與量也是問題。因為這些接受實驗的人，可能是愛喝酒的人，而愛喝酒的人通常也愛抽煙，我們都知道抽煙是導致心臟病的高危險因子，所以其心臟病危機增高應不是低鹽飲食所致。

● 鹽分對身體的傷害不僅只有高血壓

更多的證據指出，鹽分會增加鈣的排泄，而升高骨質疏鬆症和腎結石的危險。除此之外，鹽分也會增加氣喘、胃痛

和心臟肥大的危險。

血壓會隨著年齡增長而增加。年紀增長但仍能保持血壓於最佳範圍，是健康長壽的保證。不讓血壓隨年齡增長而增加，不是天方夜譚，只要改變生活型態，我們就能做到，生活型態如何改變呢？

#### 一、限制鈉質

鈉質攝取量每天不超過2400毫克(相當於6公克鹽)，最好是1800毫克(相當於4.5公克鹽)。許多鈉質含量高的食物，嚐起來不一定是鹹的，所以購買前要先看清楚食品標示，避免選購每份含鈉質超過480毫克以上的食品。

#### 二、規律運動

每星期至少做3次有氧運動，如慢跑、游泳或騎腳踏車等，每次運動30~45分鐘。

#### 三、減輕過重的體重

#### 四、限制酒量

喝酒的人，每天飲酒量不可超過2個酒精當量，譬如：相當於2瓶360c.c.罐裝啤酒。

#### 五、增加鉀質與鎂質的攝取

每天攝取5~9份蔬菜與水果，可以獲得豐富的鉀質、鎂質及其他營養素。

改變生活型態是不容易，且非一蹴可成的事，讓人們少吃鹽分，減輕體重，多吃蔬菜水果，以及限制飲酒，是需要時間和精力的，不僅要給予飲食清單，還需激發他們想改變的動機，而且能夠維持已改變的生活型態。

也許你會質疑，只要服用降血壓藥，就能使血壓下降，為什麼還要大費周章地改變生活型態，減少鹽分攝取呢？因為減少鹽分攝取，增加活動量和減少酒精攝取的降血壓效果與服用藥物一樣，而藥物則具有許多副作用，所以我們為什麼不選擇較健康的降血壓方式呢？

走一趟市場，逛一遍超市，我們不難發現，充斥於市的盡是一些高油高鹽的食品，雖然只要我們不去購買，就能避免攝入高鹽分，但是我們還是衷心地希望廠家們，不要再繼續製造生產高油高鹽的食品，因為許多人仍會無知地選購這些高鹽食品，攝入過量的鹽分，埋下高血壓的危機因子，對自己的健康造成嚴重的威脅。

■

