

資料來源／董氏基金會

健康減鹽

董氏基金會於常見通路，超商、超市及連鎖速食店抽查了796件市售食品，發現多數鈉含量過高。若選擇不慎，很容易就超過成人每日鈉攝取建議量的2,400毫克(即為食鹽6公克)。

根據最新兒童營養調查，小學男、女童每日分別攝取12.2和11.4公克的鹽，超過成人2倍！長期攝取過多鈉易導致高血壓、動脈硬化、中風等心血管疾病，也會增加腎臟的負擔。

多鈉影響健康

「鈉」是調節人體生理機能不可或缺的礦物質營養素，可維持體內滲透壓的平衡、協助神經、心臟、肌肉及各種生理功能的正常運作。但攝取過多易罹患高血壓等心血管疾病，攝取太少或缺乏時，則會有虛弱、容易疲勞的現象。

味覺是習慣養成而非固定的，若吃了高鹽食物，舌頭對鹽的味覺感受就會受到抑制，一旦養成重口味就很難改；隨著年齡增長，舌頭上的味蕾逐漸萎縮時，只會越吃越鹹，不利健康。

兒童處於飲食和口感養成的關鍵時期，如無從小就培養良好的清淡口味與飲食習慣，未來即有可能因錯誤的飲食方式，增加傷害身體的危險因子。

美國研究發現每日吃進10公克鹽的兒童，會比吃進5公克鹽的人多喝350毫升液體，其中大部分是含糖飲料，間接增加肥胖和蛀牙的機率；每日若能減少攝取1公克鹽，可減少27公克含糖飲料攝取，以此數據計算，若我國學童鹽巴減半，則每週可減少1,134公克含糖飲料的攝取。

鈉對體內的代謝平衡有相當密切的關係，對血壓更有相當的影響，當鈉離子攝取過多時會使過多的水分滯留體內，造成水腫、血液量上升、血壓升高，增加心臟的負擔，也容易造成血糖的變化。

高血壓患者每天如果能減少1茶匙食鹽的鈉，平均可以降低收縮壓5mmHg以及舒張壓2.5mmHg。對於血壓正常者，亦能降低收縮壓2mmHg以及舒張壓1mmHg。而每降低收縮壓2 mmHg，心臟病死亡率就可以降低7%，中風死亡率更可以降低10%。

大量的研究已證明，高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風，甚至胃癌，都與長期吃鹽過多有關。英國國家飲食及營養調查(National Diet Nutrition Survey)研究1,658名學童7天的飲食習慣，發現每天多吃1公克鹽，會使血壓值上升1.4mmHg。

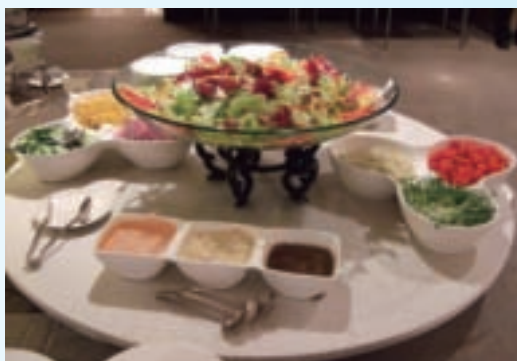
世界醫學組織調查發現，高達11%的10到13歲的兒童罹患高血壓，這些兒童絕大多數經常攝取高鹽高鈉含量的食物；高血壓年輕化的狀況也出現在我國，目前國內每100名15歲到19歲青少年中，有超過4人可能已罹患高血壓。

兒童攝取過量鈉還可能影響體內對鋅的吸收，影響智力發展、食慾或導致成長遲緩；且高鹽分食物

會導致口腔內唾液分泌減少，使得細菌和病毒存在上呼吸道，降低免疫力，感染疾病；另由於人體腎臟代謝鈉，會損失體內的鈣，造成學童骨鈣流失、影響骨骼發展。以國內學童每天平均攝食約12公克鹽(4,800毫公克鈉)來說，相當於流失6%的鈣。

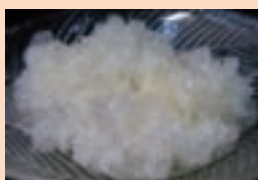
減鹽的重要性

澳洲國家健康與醫藥研究諮詢小組，建議4到8歲的兒童每天不吃超過3.5公克的鹽、9到13歲每天不吃超過5公克。英國食品標準局(FSA)建議7到10歲的兒童，每天鹽攝取量要限制



多吃新鮮的蔬菜、水果

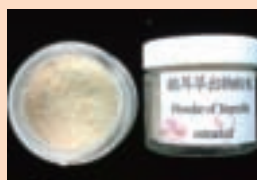
農委會農業試驗所表示，銀耳(*Tremella fuciformis*, Berk)，在台灣俗稱為白木耳，是傳統喜宴常見的甜湯材料，也是古老的滋養、強壯藥膳。研究顯示，銀耳的活性成分「銀耳多醣glucuronoxylomannan」具有提高人體免疫力，提升肝臟解毒能力；可降低低密度血膽固醇含量；促進葡萄糖代謝，進而能預防糖尿病等等保健功能。



銀耳



一般土司



銀耳萃出物粉末



加5%銀耳多醣

水性佳，水分含量比一般土司多15~20%，顯示含銀耳多醣土司的重量會比一般土司重。銀耳多醣土司QQ的全新口感與一般土司完全不同，二者經過長時間冷藏後，微波加熱，只有銀耳多醣土司仍保有適當濕度，不會乾乾的，並保有Q軟的口感。

農委會農業試驗所研發可大量、安全的萃出銀耳多醣技術，並應用為化妝品保濕，便秘改善及可生物分解醫學材料。銀耳多醣具有強大的保水力，為使銀耳多醣原料的使用更貼近日常生活食物，該所委請穀類食品工業技術研究所，研製含銀耳多醣的土司配方，並由麵粉業者實際添加試製。

銀耳多醣土司與一般土司比較，體積略小，但保

農委會農業試驗所說，

銀耳多醣是天然食物，添加於麵包不但可以延緩麵包質地老化，更產生了全新的麵包口感，喜愛麵包的消費者，一定要來嘗嘗這只可會意不可言傳的感動。

聯絡人：農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所
助理研究員 楊淑惠

電話：07-7310191轉408

於5公克以下，11歲以上才能吃到6公克。而綜合英國、瑞士、荷蘭等國研究，證實攝取過多鈉會對兒童造成傷害。

許多國家已意識到「減鹽」對民眾健康之重要性，在減鹽行動上做了許多努力。英國就連續多年推動“減鹽注意週”活動，幫助消費者了解食品標籤和選擇低鈉飲食。法國政府提出在3年內降低20%食鹽攝入量的目標。

世界衛生組織(WHO)亦將成年人每日食鹽攝入上限由以前的6公克降為5公克，顯見低鹽少鈉的健康飲食，是全球都重視的議題，至於要怎麼做到“減鹽不減鹹”，又不破壞食物美味呢？可從以下2點作起：

品嚐食物原味

鈉雖然可從自然食物中攝取，但最主要的來源是食鹽(1公克食鹽含400毫克鈉)，少調味，減少鹽巴用量，便可減少鈉攝取量：

1. 盡量品嚐食物的原味，少加鹽調味。
2. 煮湯時可利用番茄、黃豆芽、玉米、蘿蔔、海帶、香菇、洋蔥和大蒜等鮮味蔬菜食材熬煮製作湯底，再加少許的肉或魚就會鮮美，或使用人參、當歸、枸杞、紅棗等中藥材及胡椒、八角、蒜粉等香辛料，減少鹽量。

3. 沾醬可選用如檸檬汁、九層塔或是市面販售的低鈉醬油，這類製品鈉含量較低，但由於含鉀量高，慢性病患者一定要按照營養師指導使用。
4. 減少運用醃、燻、醬、滷、漬等方式製備的食材來做料理，因為這類加工法的食材通常也都是高鈉食品。
5. 吃泡麵時可只放1/3的調味料，或不喝湯以降低鈉的攝取。

注意營養標示

國民健康局96年度「健康行為顯因子監測系統」電話訪問調查結果顯示，僅有2成民眾在購買包裝食品前會注意包裝上所標示之鈉含量，顯示大部分民眾對自己每天攝取多少食鹽量幾乎沒概念。

建議民眾購買包裝食品時，要注意上面的營養標示，有些食物吃起來不鹹，但在加工過程中會添加鈉，以增加適口性，使民眾不自覺地吃進了過多的鈉。

各類食品中的鈉含量有高有低，建議儘量選用含鈉量低的產品來食用；鈉含量過高的食品最好少吃，儘量選擇鈉含量較低的產品。

多吃新鮮的蔬菜、水果或不含糖的奶類及乳製品，避免選用含有過多的油、糖和鹽，如薯條、洋芋片、雞塊、泡麵等加工食品，才能吃得健康。