



媒體報導

日期：2014年6月20日(星期五)
資料來源：經濟日報 - 副刊 - C7
標題：為鹽平反

takeaway

提到鹽，很多人立即聯想起高血壓，因為此病與鹽份攝取過多有關。正因如此，我們不知不覺間對鹽份變得既敏感又克制，有人甚至乎盡可能拒鹽於口外。究竟完全戒鹽的做法，對健康有何影響？

鹽指數

2,300：根據美國及澳洲的營養師協會建議，我們每天不宜攝取多於2,300毫克的鈉質。每一茶匙的餐桌鹽所含的鈉質約2,300毫克。高血壓患者亦根據此建議攝取鹽份。職業運動員或一般人士進行大量活動後流汗多（鈉質經由汗水流失），便有需要補充多一點鈉質，如飲用含有鈉質的運動飲品。

為鹽平反

鹽是常用調味料之一，食物中的鹽，其實有好幾種，最為大眾所熟悉及普遍使用是氯化鈉（Sodium Chloride，化學式為 NaCl），亦即是我們日常食用的餐桌鹽。它是一種礦物結晶體。基督教家庭服務中心註冊營養師鄭雅新說：「在營養學角度而言，鹽是人體不可或缺的礦物質。人體內，鈉質會影響水份的平衡，並影響血液的容量和血壓。在神經系統中，鈉質扮演著重要的角色，直接影響肌肉和神經系統的運作。」

至於在消化系統的工作中，鈉質可促使有效地吸收葡萄糖，並幫助其他營養素的吸收。體內鈉質的水平失衡，消化系統、肌肉和神經系統將無正常運作，可能會導致積存過多的水份於身體內。

提防低鈉症

一般而言，人體透過泌尿系統調節體內鈉質的水平，攝取量低的時候會減少尿液中的鈉質，甚少出現鈉質過低的情況。再者，除了食鹽外，有很多食物本身含有鈉質，因飲食問題而導致低鈉並不常見。「不過，由於鈉質會從汗水和糞便中流失，大量出汗或腹瀉後，沒有補充足夠的鈉質，便可能出現低鈉症問題。低鈉症是個不容忽視的問題，因為腦部的運作會受影響，導致頭痛、痙攣、神志不清、昏迷，甚至可能會致命。」

雖然鹽份嚴重不足會對身體有壞影響，但也不能過量。不論長期攝取過多的鈉質、電解質或其他營養素都好，均會經由腎臟處理，再排出體外，因而增加腎臟的負擔。其中進食過多的鹽份，身體積存過多的水份，令血壓上升。

高量攝取鹽份或鈉質對身體的影響非一朝一夕，同樣只是偶爾一餐完全戒鹽，之後又故態復萌，對身體沒有太大的幫助。「最擔心的情況，一餐戒鹽，下一餐卻有補償心態，一下子吸收更多，反而令到體內鈉質水平攝取不穩定，經常如此，對身體有害無利。」

避免高鈉小貼士

她認為，從日常飲食着手，將之變成生活習慣更加實際，反而有助減少鈉質的攝取量，方法包括：盡量選擇新鮮的食物，因天然新鮮的食物所含的鈉質較少；減少進食醃製或加工食物，如香腸、醃菜、罐頭食品等，減少外出進餐，以及在家煮食較容易控制鹽的使用量。通常經汁中的鈉質非常高，應盡量避免「撈汁」。善用包裝食品上的營養標籤，一些食物雖然鹹味不重，但鈉含量卻可以頗高。

想食物的味道豐富一點，加鹽並非唯一選擇，有很多天然的香料都可以讓食物的味道更加出色，而且鈉質的含量還相當低。例如中餐之中常用的薑、蔥、蒜、芫荽、花椒、八角、香茅，或者味道較重的蔬菜如洋葱、燈籠椒，甚或以水果入饌如菠蘿、芒果，同樣可以加強食物的味道。西餐中一些香草如迷迭香、鼠尾草、百里香、刁草等等也是健康天然健康的調味品。

本文：何寶華
攝影：曾為為
編輯：周美婷
美術：王偉思

提到鹽，很多人立即聯想起高血壓，因為此病與鹽份攝取過多有關。正因如此，我們不知不覺間對鹽份變得既敏感又克制，有人甚至乎盡可能拒鹽於口外。究竟完全戒鹽的做法，對健康有何影響？

鹽是常用調味料之一，食物中的鹽，其實有好幾種，最為大眾所熟悉及普遍使用是氯化鈉（Sodium Chloride，化學式為 NaCl），亦即是我們日常食用的餐桌鹽，它是一種礦物結晶體。基督教家庭服務中心註冊營養師鄭雅新說：「在營養學角度而言，鹽是人體不可或缺的礦物質。人體內，鈉質會影響水份的平衡，並影響血液的容量和血壓。在神經系統中，鈉質扮演著重要的角色，直接影響肌肉和神經系統的運作。」

至於在消化系統的工作中，鈉質可促使有效地吸收葡萄糖，並幫助其他營養素的吸收。體內鈉質的水平失衡，消化系統、肌肉和神經系統將無正常運作，可能會導致積存過多的水份於身體內。



提防低鈉症

一般而言，人體透過泌尿系統調節體內鈉質的水平，攝取量偏低的時候會減少尿液中的鈉質，甚少出現鈉質過低的情況。再者，除了食鹽外，有很多食物本身含有鈉質，因飲食問題而導致低鈉並不常見。「不過，由於鈉質會從汗水和糞便中流失，大量出汗或腹瀉後，沒有補充足夠的鈉質，便可能會出現低鈉症問題。低鈉症是個不容忽視的問題，因為腦部的運作會受影響，導致頭痛、痙攣、神志不清、昏迷，甚至可能會致命。」

雖然鹽份嚴重不足會對身體有壞影響，但也不能過量。不論長期攝取過多的鈉質、電解質或其他營養素都好，均會經由腎臟處理，再排出體外，因而增加腎臟的負荷。其中進食過多的鹽份，身體積存過多的水份，令血壓上升。

高量攝取鹽份或鈉質對身體的影響非一朝一夕，同樣只是偶爾一餐完全戒鹽，之後又故態復萌，對身體沒有太大的幫助。「最擔心的情況，一餐戒鹽，下一餐卻有補償心態，一下子吸收更多，反而令到體內鈉質水平攝取不穩定，經常如此，對身體有害無利。」

避免高鈉小貼士

她認為，從日常飲食着手，將之變成生活習慣更加實際，反而有助減少鈉質的攝取量，方法包括：盡量選擇新鮮的食物，因天然新鮮的食物所含的鈉質較少；減少進食醃製或加工食物，如香腸、醃菜、罐頭食品等，減少外出進餐、以及在家煮食較容易控制鹽的使用量。通常餸汁中的鈉質非常高，應盡量避免「撈汁」。善用包裝食品上的營養標籤，一些食物雖然鹹味不重，但鈉質含量卻可以頗高。

想食物的味道豐富一點，加鹽並非唯一選擇，有很多天然的香料都可以讓食物的味道更加出色，而且鈉質的含量還相當低。例如中餐之中常用的薑、蔥、蒜、芫荽、花椒、八角、香茅，或者味道較重的蔬菜如洋葱、燈籠椒，甚或以水果入饌如菠蘿、芒果，同樣可以加強食物的味道。西餐中一些香草如迷迭香、鼠尾草、百里香、刁草等等也是健康天然健康的調味品。

及早減少重口味

鄭雅新提醒大家，年青時已習慣重口味食物，當年老時，只會更重口味，不少長者十分愛吃醃菜、鹹蛋等濃味食物，相信都是與味蕾變差有關。事實上，隨着年齡增長，舌頭的敏銳度逐漸下降，但可以透過訓練讓味蕾有所適應，方法是循序漸進逐步減少鹽份攝取量。

【攝取鈉質 Index】

2,300：根據美國及澳洲的營養師協會建議，我們每天不宜攝取多於 2,300 毫克的鈉質，每一茶匙





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

的餐桌鹽所含的鈉質約 2,300 毫克，高血壓患者亦根據此建議攝取鹽份。職業運動員或一般人士進行大量活動後流汗多（鈉質經由汗水流失），便有需要補充多一點鈉質，如飲用含有鈉質的運動飲品。

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20140702