

傳媒報導

日期：2014年8月

資料來源：資本壹週 - 醫學百科 - P.130 - 中風元兇：慎高鹽致高血壓

Health | 醫學百科 MEDICAL

胡令芳教授
賽馬會鎏金匯總監

• 香港人平均每天攝取鹽份超出世衛建議攝取量的一倍
• 低鹽低納飲食有助降低患上高血壓和中風的風險

中風元兇：慎高鹽致高血壓

低鹽飲食是最簡單和最具成本效益的保健方法

香港人平均每天攝取約十克鹽，超出世衛建議每日攝取量（不多於五克，約一茶匙鹽，即等於一千二百毫克鈉）的一倍。若大家想降低患上高血壓和中風的風險，就要跟從低鹽飲食，這亦是最簡單和最具成本效益的方法。

留意這5種標識有助選購低納食品

在日常飲食中可減少進食高鹽加工食品，例如：加工肉類（煙肉、火腿、鹹魚、醃味或魚醬等）、醃製菜（梅菜、鹹酸菜、炸菜、苦菜或鹹瓜等）、醃製魚（鹽焗魚、香腸、牛/豬肉或豆豉魚等）。

▲小心飲食習慣，減低患上高血壓和中風的風險。

攝取過多鹽分會影響血壓水平。血壓是不能忽視的健康問題。根據香港衛生署在二〇〇三至〇四年度進行的人口健康調查，十五歲或以上的本地人口四分之一（十七至二十五歲或以上的就上升至百分之七十二）。攝取過多鹽分會影響血壓水平，亦會增加患上中風和心臟病風險。很多研究均證實，高血壓是導致中風的重要風險因素之一，並佔中風人口的三分之二（百分之六十二）。在香港，中國是第四大死亡原因和導致身體殘疾的常見原因，每年有超過二萬人因中風而住院，並有三千人死於中國。二〇一〇年，六十五歲或以上中風的病人所涉及的直接和間接醫療開支估計達八十億港元。到二〇三六年，預計有關開支會大幅增加至一百二十億港元。

攝取過多鹽分會影響血壓水平。血壓是不能忽視的健康問題。根據香港衛生署在二〇〇三至〇四年度進行的人口健康調查，十五歲或以上的本地人口四分之一（十七至二十五歲或以上的就上升至百分之七十二）。攝取過多鹽分會影響血壓水平，亦會增加患上中風和心臟病風險。很多研究均證實，高血壓是導致中風的重要風險因素之一，並佔中風人口的三分之二（百分之六十二）。在香港，中國是第四大死亡原因和導致身體殘疾的常見原因，每年有超過二萬人因中風而住院，並有三千人死於中國。二〇一〇年，六十五歲或以上中風的病人所涉及的直接和間接醫療開支估計達八十億港元。到二〇三六年，預計有關開支會大幅增加至一百二十億港元。

心。並避免用汁炒飯和焗飯。烹調時，可選用一些天然的調味，例如：薑、檸檬汁、香菜、薄荷葉、陳皮、胡椒粉或薑等以代替一些傳統上一些含較高鹽分的調味料如豉油、茄汁、沙茶醬、沙律醬、老抽、魚露、雞粉等。其實一茶匙豉油已有零點八克鹽，接近每日攝取上限的兩成。還有購買食物時可留意營養標籤，即標低鈉食品（低鈉是指每一百克的食物含少於一百四十毫克的鈉質）。若在這方面遇到困難可尋求營養師協助或歡迎致電3763 1000與賽馬會鎏金匯的健康營養師作進一步的了解。

香港人平均每天攝取鹽份超出世衛建議攝取量的一倍
低鹽低鈉飲食有助降低患上高血壓和中風的風險

攝取過多鹽分會影響血壓水平

高血壓是不能忽視的健康問題。根據香港衛生署在 2003/04 年度進行的人口健康調查，15 歲或以上患高血壓佔總人口 27%，75 歲或以上的就上升至 73%。攝取過多鹽分會影響血壓水平，亦會增加患上中風和心臟病風險。很多研究均證實，高血壓是導致中風的重要風險因素之一，並佔中風人口的三分之二 (62%)。在香港，中風是第四大死亡原因和導致身體殘疾的常見原因；每年有超過 20,000 人因中風而住院，並有 3,000 人死於中風。2010 年，65 歲或以上中風的病人所涉及的直接和間接醫療開支估計達八十億港元。到 2036 年，預計有關開支會大幅增加至二百二十億港元。

低鹽飲食是最簡單和最具成本效益的保健方法

香港人平均每天攝取約 10 克鹽，超出世衛建議每日攝取量(不多於 5 克 ~約 1 茶匙鹽，即等於 2,300 毫克鈉質) 的一倍。若大家想降低患上高血壓和中風的風險，就要跟從低鹽飲食，這亦是最簡單和最具成本效益的方法。

留意營養標籤有助選購低鈉食品

在日常飲食中可減少進食高鹽加工食品，例如：加工肉類 (煙肉、火腿、鹹魚、臘味或魚蛋等)、罐頭食物(罐頭湯、香腸、午餐肉或豆豉鯪魚等)、醃製菜(梅菜、鹹酸菜、炸菜、雪菜或醬瓜等)，如需烹調醃製食物，建議在使用前先浸在清水，將部分鹽份沖洗。另外，出外用膳的食物一般都是高鹽，所以出外用膳時就要注意避免進食獻汁太多的鹹菜和點心，並避免用汁撈飯和喝湯汁。烹調時，可選用一些天然的調味，例如：薑、檸檬汁、香茅、薄荷葉、陳皮、胡椒粉或蔥等以代替一些傳統上一些含較高鹽份的調味料如豉油、茄汁、沙茶醬、沙律醬、老抽、魚露、雞粉等。其實 1 茶匙豉油已含有 0.8 克鹽，接近每日攝取上限的兩成。還有購買食物時可留意營養標籤，選購低鈉食品 (低鈉是指每 100 克的食物含少於 140 毫克的鈉質)。如在這方面遇到困難可尋求營養師協助或歡迎致電 3763 1000 與賽馬會流金匯的健康策劃師作進一步的了解。

-- 完 --