

日均攝取10克 超世衛標準1倍

港人嗜鹹

【香港商報訊】記者黃雪峰報道：

嗜食「濃味」或「多汁」食物的市民，鹽份攝取量隨時大超標，大大增加患上高血壓及中風的風險。中文大學醫學院的研究顯示，攝取過量鹽份容易造成高血壓，而高血壓則是中風的重要風險因素之一。研究又發現，港人每日平均攝取10克鹽份，超過世衛建議每日不多於5克（約一茶匙）攝取量的一倍。中大建議市民透過低鹽飲食，達到減低血壓及防中風效果。



鹽份是導致血壓上升的主因，亦是引致中風的風險因素，而中風則是本港第四大死亡原因和導致身體殘疾的常見起因，每年平均有逾2萬人因中風而住院，並有3000人死於中風。2010年，65歲或以上中風的病人所涉及之直接和間接醫療開支估計達到80億元，預料到2036年，有關開支將大幅增加至220億元。

年均3000人死於中風

中大醫學院研究發現，人體攝取的鹽份中，逾七成來自加工食物，另有約12%來自天然食品、11%為自行添加，而港人平均每日攝取10克鹽份，遠超出世衛每日不多於5克的建議攝取量。中大內科及藥物治療學系助理教授史曼媚直言，港人經常外出用餐，惟餐廳在烹調時普遍會在食材中加入大量鹽份，不僅令市民味

覺變得遲鈍，越食越「濃味」，並在不知不覺間攝取過量鹽份。

專家建議改變飲食習慣

史舉例稱，若市民早、午兩餐，分別進食沙爹牛肉麵及牛腩飯，鹽份攝取量已高達11.52克。她續指，部分女性為了減少攝取熱量，多會以粉麵取代米飯，但粉麵的含鹽量其實非常高，一碗牛腩湯幼麵、雪菜肉絲炒米粉、雲吞麵等，含鹽量分別達8.28克、8.13克及7.87克。

史曼媚建議，市民可從改變飲食習慣入手，例如「少汁」或「走湯」。她解釋，大部分醬料如茄汁、沙爹醬、沙律醬等均含大量鹽份，而菜式名稱中有蠔油、麵豉、南乳、腐乳、椒鹽等字眼的食物，鹽份含量亦非常高，建議市

中風風險勁增

部分食物含鹽量一覽

食物	分量	鹽分(克)
牛腩湯幼麵	一碗	8.28
雪菜肉絲炒米粉	一碗	8.13
雲吞湯麵	一碗	7.87
五香肉丁即食麵	一碗	6.15
時菜牛肉炒麵	一碗	6.15
牛丸湯幼麵	一碗	6.60
福建炒飯	一碗	7.90
鹹魚雞粒炒飯	一碗	7.43
焗豬扒飯	一碗	5.03
及第粥	一碗	4.51
皮蛋瘦肉粥	一碗	3.76
潮州粉果	一籠三件	2.85
糯米糍	一籠兩件	2.79
芝士火腿三文治	一客	2.78
鹹牛肉三文治	一客	2.44

資料來源：中大醫學院

民盡量避免食用，又或以天然香料，包括生薑、芫荽、大蒜、檸檬汁等取代食鹽。

具家族高血壓者更應小心

現年22歲的羅小姐具家族高血壓病史，過去並無刻意節制飲食，長期保持一日進食一杯雪糕、大量朱古力、薯片的不良飲食習慣，外出用餐時亦習慣「撈汁食飯」，結果體重一度



中大醫學院發現港人每日攝取十克食鹽，建議市民透過低鹽飲食，減少高血壓及中風風險；左為羅小姐及史曼媚（中）。
記者 黃雪峰攝

逾140磅、血壓上壓高達167，直至早幾年有同年紀的朋友不幸中風，她才下定決心改變飲食習慣，減少外出用餐次數之餘，亦轉而進食以「蒸」、「烺」等方式烹調的菜式。

另外，中風主要分為缺血性中風（腦血管閉

塞）和出血性中風（腦血管破裂）兩種。中大指出，過去十年出血性中風人數未減少，而在35至44歲的組別甚至有上升趨勢，可能與1995至2004年間，高血壓患病率上升六成有關。