

減鹽防中風 食少一半 風險降兩成

【明報專訊】早餐芝士火腿三文治，含 2.78 克鹽；午餐燒肉飯，3.74 克鹽；晚餐歛一碗標榜連湯飲清光的日本拉麵，6 克鹽；一日三餐吃掉 12.52 克鹽，約相等於兩茶匙半。

香港人平均每日攝取 10 克鹽，較世界衛生組織每日少於 5 克的建議高出逾倍；攝取過量鹽不但使血壓上升，還令血管壁病變，增加中風機會；減鹽是最簡單和最有效預防中風的方法。



64 歲的韋先生，10 年前已患有高血壓，一直服用降血壓藥，又聽從醫生吩咐做運動，但血壓一直徘徊在 150/86mmHg 左右，無法降低至低於 120/80mmHg 的理想水平。「每朝早起身，都覺得口苦口乾，又成日覺得好劫。」覆診時向醫生報告身體狀況，醫生安排韋先生見營養師。

走汁走醬 食物真味重現

營養師建議他減少攝取鹽，無論在家煮或出街食，都要走鹽走汁走醬，「最初幾星期好慘，食什麼也沒味道，好難食」。不過，減鹽一周後，「奇蹟」出現了。量一量血壓，發現下降至 138/81mmHg；第二個星期，血壓再降至 130/78mmHg；一個月後，血壓 128/74mmHg；兩個月後，血壓 114/65mmHg，回復至正常水平。

「早上起來，口苦的感覺也消失了。」韋先生還說，慢慢開始食出食物的真正味道：「以前食菜只有鹹味，現在不加鹽，才食得出不同菜有不同甜味。」現在出街吃飯，韋先生反而嫌食物太鹹，享受不到食物的味道。

醫管局調查發現，本港 40 歲以上的人，約有 24% 患有高血壓。高血壓是導致心臟病和腦血管疾病的高危因素，而大量研究證實，低鹽飲食有助降低血壓。香港中文大學醫學院營養研究中心經理史曼媚教授 (圖) 指出，研究顯示，香港人現時每日平均攝取 10 克鹽分，若可減少至每日 5 克，可減低兩成中風風險。

多吃深綠蔬菜 攝取鉀鈣鎂

鹽與鈉質經常相提並論，因為鹽的化學名稱為氯化鈉 (Sodium chloride)，世衛建議每日吃少於 5 克鹽，即等於 2000 毫克鈉質，「醬料如豉油、蠔油、豆瓣醬、魚露、茄汁等都含高鈉，醃製和加工食物亦含鈉，例如：香腸、臘腸、雪菜、泡菜等。」史曼媚提醒，無論自家煮或出街食，都應選擇新鮮蔬菜和肉類，同時避免加入太多醬汁。

「要預防及控制高血壓，就要謹記三多一少。」史曼媚解釋，三多是指多鉀、多鈣、多鎂，一少是指少鈉，「鉀有助體內的鈉質排出，鎂可防止血管收縮，缺鈣則導致血壓上升，三種營養素都有助控制血壓。」深綠色蔬菜、果仁、豆類和水果中，都能找到三種營養素。

文：丁一一

編輯：屈曉彤