



李國能：完善制度
比個人重要

A28



「租金猛於虎」
領匯報檔歎「歸家」

A30



陳振聰須先付
3千萬訟費

A32

港聞

LOCAL NEWS

港人愛高鹽食物 增中風機會

每周9餐即食麵 14歲童中風



▲中大研究發現，港人愛吃高鹽食物，攝取過量鹽份，會增加中風風險；圖中為中大營養研究中心首席營養師史曼媚，左與右為個案羅小姐和韋先生。（陳偉英攝）

港人愛吃高
鹽味濃食物，

會增加中風風險！中文大學
根據港人飲食習慣，估計每日攝
取鹽的份量超出世衛建議的一倍，
世衛指若減吃5克，便可減23%中風機
會；有港孩每周3日、每日3餐進食即食
麵，終致中風。

專家促政府盡快與食物製造商訂立減鹽指引，
並提高市民少鹽飲食的意識。 ■本報記者 李安琪

一名14歲中二少男，中一起每周3日每餐均吃即食麵連味
精湯，又或大牌檔食物，甚至再加一個杯麵宵夜，令他逾200
磅、BMI逾30，因而患上高血壓，最高時上壓達180、下壓約
100，終令他中風致左邊身麻痺，經物理治療後已康復。
中大營養研究中心首席營養師史曼媚表示，這少男是她接觸過
最年輕的中風個案，當他改善飲食後一個月，上下血壓已降至約110
及70，8個月後BMI已少於25。

日減吃5克 減23%中風機會



高鹽食品排行榜

食物	分量	鈉 (毫克)	鹽份 (克)
粉麵飯類			
牛腩湯幼麵條	一碗(連湯)	3,312	8.28
雲菜肉絲炆米粉	一客	3,253	8.13
福建炒飯	一碟	3,158	7.90
雲吞湯幼麵條	一碗(連湯)	3,146	7.87
鹹魚雞粒炒飯	一碟	2,970	7.43



▲中大研究發現，港人愛吃高鹽食物，攝取過量鹽份，會增加中風風險；圖中為中大營養研究中心首席營養師史曼媚，左與右為個案羅小姐和韋先生。（陳偉英攝）

漸進減鹹甜 4周改變味覺

吃得健康

為令市民吃得健康，港府近年大力推廣「有營養肆」，但市民反應冷淡，僅受到部分年輕人歡迎。

有營養師指出，人會愈吃愈鹹，只要花上4星期，便可改變人類味覺，以漸進方式減甜減鹹，亦可多吃香蕉、橙等高鉀蔬果，令身體易排出鈉。

推「有營養肆」反應冷淡

港府08年開始推行有營養肆計劃，參與食肆需通過審核，確保有營養式少油、少鹽和少糖，不過有參與計劃的太興副總經理何小鋒指出，僅近一成食品屬有營養菜式，不算太多客人選吃，近年部分客人口味雖然趨向清淡，惟仍以濃味為主。

另一有參與有營養肆的翠華集團，其總經理李秋夏表示，客人反應較好，尤其上班族偏向低糖低脂的菜式，年輕人的口味亦傾向清淡。

香港營養師協會會長林思為批評，港府未有大力推動有營養肆，部分食肆的有營養牌太細，前綫員工未有推介予市民，建議政府應提供更多有營養教育，予食肆前綫員工及廚師。

中大營養研究中心首席營養師史曼媚表示，吃味濃食物會令味蕾閉塞，改變飲食習慣的首4星期最難捱，但之後味覺會恢復。林思為指出，香港人食物味濃文化已久，例如愛吃醃製食物、飯饅多汁，味覺會習慣味道，然後便會愈吃愈鹹，一般會建議市民以漸進式減鹹減甜，例如由少甜做起，慢慢變成走甜。

多吃蔬菜蕉橙 助排鈉

吃得味濃，不只令味覺遲鈍，長期太鹹太甜會增加患上各類疾病的風險，例如糖尿病、中風、高血壓等，林思為提醒市民應少吃醃製食物、飯饅盡量少汁、不要喝湯底，早餐可選簡單的三文治，但多餘鹽份不像多餘脂肪，可做運動減脂，只能多吃高鉀蔬果，例如香蕉、橙、菠菜、深綠色蔬菜等，會較易將鈉排出體外。 ▽

■本報記者 何詩韻

日減吃5克 減23%中風機會

港人愛吃又鹹又濃味的食物，中大根據市民飲食習慣估計，港人每日攝取10克鹽，超出世衛建議少於5克的一倍，舉例如每包即食麵的味粉含約5克鹽，1日3餐已超出世衛建議兩倍（食物含鹽量見表）。

中大指出，攝取過量鹽份可致血壓上升，是中風高風險因素，佔中風者的62%，因鹽份會令血容量上升，長期高血壓會致爆血管，或令壞膽固醇等物質積聚成斑塊，阻塞血管致中風（見下圖）。

2010年，本港共有3,423人死於中風，比2001年上升約9%，過去10年，35至44歲中年人的出血性中風個案有上升趨勢，缺血性中風整體人數雖然下降，但當中中年個案並沒有下降，中大相信，是因為95至04年間，25歲以上高血壓個案增加6成；醫管局數據顯示，高血壓及相關疾病的出院及死亡人數，由05年的8,300人，大增83%至09年的15,172人。中大以此推算，將令醫治65歲以上中風者的成本大增，由2010年80億元增至2036年的220億元。世衛指出，若每日能減少5克鹽份攝取量，全球可減低23%中風風險、每年減少125萬人死亡。

高危少女減鹹 半年減30磅

22歲羅小姐有遺傳性高血壓，但仍經常吃高鹽食品，例如把全件壽司浸在豉油中，吃飯要多醬汁，去年她的體重最高達140磅，上血壓167，遠高於正常約100。

直至她有朋友中風，終決定改變飲食習慣，戒吃高鹽食品：「對肥妹來說，吃是最重要！」她坦言起初感到「世界突然沒希望，每日都很想鹹」，但一個月後，已習慣清淡飲食，烹調方式以蒸煮少鹽、少醬汁為主，認為「能吃出食物的味道」，上血壓降至119，半年更成功減了30磅，而從前心痛、頭痛等問題已不再。

促政府與食物商 訂立指引

中大營養研究中心總監胡令芳指，香港對食物的鹽份監管比英國落後，冀當局盡快與業界達成共識，制定指引減少食物中的鹽份，以及提供低鹽份的食品供市民選擇。食物及安全中心回應指出，料今年內將發布「降低食物中鈉含量的業界指引」。 ▽

減鹽小貼士

家中用餐

- 1 用清水除去罐頭食物中的鈉
- 2 避免或減少醬汁如豉油、茄汁、沙律醬、沙茶醬
- 3 煮蔬菜時，用麥芽醃代替鹽
- 4 烹調時加入新鮮的生薑、大蒜、辣椒、蔥以增加味道
- 5 用意大利黑醋、蘋果酒或米醋代替沙律醬
- 6 選購新鮮或急凍蔬菜 and 肉類

外出用膳

- 1 注意少吃高鹽份的烹食方式，如蠔油、蠔鼓、辣椒醬、泡菜、腐乳等
- 2 點菜時要求少鹽，如牛排、烤魚或雞，甚至不加鹽，改加入檸檬汁和黑胡椒
- 3 避免多鹹汁的饅菜
- 4 避免飲濃鹽的湯

資料來源：
中大內科及藥物治療學系及公共衛生營養研究中心

牛丸湯幼麵條	一碗(連湯)	2,640	6.60
--------	--------	-------	------

西式快餐店

巨無霸	一個	1,040	2.60
麥香雞包	一個	830	2.08
薯條	中裝	270	0.68

中式點心

潮州粉果	一籠3件	1,140	2.85
糯米雞	一籠2件	1,117	2.79

零食/街頭食品

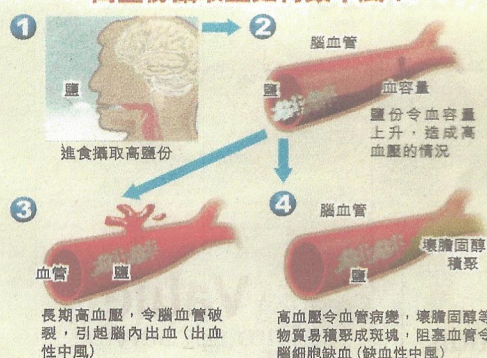
陳皮	一包	5,475	13.69
臭豆腐	一件	1,026	2.57

三文治

芝士火腿三文治	一客	1,110	2.78
鹹牛肉三文治	一客	976	2.44

註：1毫克鈉 = 2.5毫克鹽，
1茶匙鹽 = 6克鹽 = 2,400毫克鈉
世界衛生組織鹽份攝取量：
每日少於5克(2,000毫克鈉)

高鹽份攝取量如何致中風？



資料來源：中大內科及藥物治療學系及公共衛生營養研究中心

高鹽高脂可致疾病

中風	高血壓	關節炎
腎病	冠心病	情緒病
糖尿病	痛風	

資料來源：香港營養師協會會長林思為