

禍從口入 一客碟頭飯已超標

港人飲食高鹽量隨時中風



一客碟頭飯原來就已攝取過量鹽分，增加中風機會！中文大學醫學院研究發現，港人每日平均攝取約十克鹽分，高於世衛建議攝取量的一倍；人體攝取過量鹽分會導致高血壓，從而增加中風機會，曾有年僅十四歲的男孩，因每天吃即食麵、焗飯等高鹽食物，引致輕微中風。

記者：張聲慧

本港每年共有二萬多宗因中風而入院的個案，當中有三千人更中風而死亡，中大醫學院估計去年用於照顧香港六十五歲或以上中風人士的直接及間接成本約為八十億元，預計到二〇三六年成本更會增至二百二十億港元。醫學文獻指出，鹽分不但是導致血壓上升的主要原因，亦是引致中風的風險因素，因此只要減低鹽分攝取量，就可減少每年數以千計因中風和心臟病而死亡的人數。

14歲男孩中風面癱

不過，原來早餐吃一個沙爹牛肉麵，午餐一個牛腩飯，就已攝取共十一點五二克的鹽分，較世衛建議每日少於五克的攝取量，高出一倍多。中大醫學院內科及藥物治療學系副研究員陳

淑薇博士表示，港人每日平均的鹽分攝取量約為十克，高鹽飲食習慣下，中風風險令人擔憂，她說：「曾有外國研究指出，只要每日減少攝取五克鹽分，就可減低兩成三的中風風險。」

中大醫學院內科及藥物治療學系助理教授及營養研究中心經理史曼媚教授表示，市民在飲食中所攝取的鹽分，有約一成來自天然，約一成來自餐桌上及烹調時添加的鹽，但有高達八成來自餐廳及加工食品。

史教授說：「不要以為湯幼麵會較健康，以一碗雲吞湯幼麵條為例，因為湯底有很多調味精及蝦子，連湯一同計算，其鹽分已達七點七八克，超出世衛建議。」她又指，一個時菜肉片飯含二點三一克鹽，但如果是湯飯，鹽分是其一倍。「港人常吃的福建炒飯，一碟就有七點九克鹽

分，一碗牛腩湯幼麵則有八點二八克鹽。」(見表)史教授指，她四年前曾接觸一個年僅十四歲，有輕微中風的男孩，其血壓及體重均超標。「他的家族沒有中風史，但其飲食習慣很差！他早上可能吃一個即食麵，連湯也喝清，午餐吃一個焗飯，晚上再去大排檔，然後可能再吃一個杯麵！」她續指，該男孩的血壓上壓達一百八十，較一個十四歲小孩的正常上壓高出二十幾度。「他中風後有輕微面癱，後來改掉吃高鹽分的飲食習慣，吃了兩星期藥，血壓才回復正常，面癱問題亦改善。」

中大醫學院內科及藥物治療學系研究助理教授余浩欣補充，只要能將血壓下調，如減低九度的上壓以及五度下壓，就可減低三成的中風風險。

由於減低鹽分攝取量，是預防中風最簡單和最具成本效益的方法，建議港人在日常生活中，透過閱讀食物標籤選擇低鹽食物及材料。

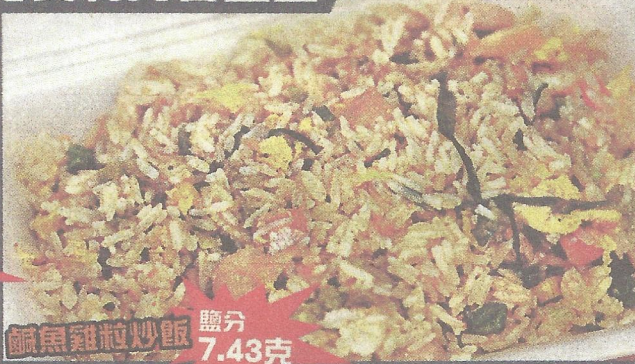
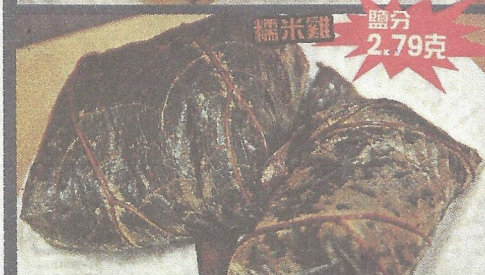


中大醫學院研究指，港人每日平均攝取鹽分超標。
盧江球攝

展銷
2012
(星期

No.1 THE PLAZA, LONDON E3

港人常吃食物的含鹽量

臭豆腐 鹽分
2.57克咖喱魚蛋 鹽分
1.38克鹹魚雞粒炒飯 鹽分
7.43克潮州粉果 鹽分
2.85克糯米雞 鹽分
2.79克

	分量	鹽分(克)
飯類	福建炒飯	一碟 7.90
	鹹魚雞粒炒飯	一碟 7.43
	焗豬扒飯	一碟 6.04
粉/麵 (連湯)	牛腩湯幼麵條	一碗 8.28
	雪菜肉絲炆米粉	一客 8.13
	雲吞湯幼麵條	一碗 7.87
	沙嗲牛肉麵	一碗 6.08
零食	陳皮	一包 13.69
	臭豆腐	一件 2.57
	咖喱魚蛋	六粒 1.38
中式 點心	潮州粉果	一籠三件 2.85
	糯米雞	一籠兩件 2.79
	薑蔥牛柏葉	一碟十片 2.03
三文治	芝士火腿	一客 2.78
	鹹牛肉	一客 2.44
	午餐肉	一客 1.72
西式 快餐店	巨無霸	一個 2.60
	麥香雞包	一個 2.08
	芝士漢堡包	一個 1.86

註：世界衛生組織建議人體每日的鹽分攝取量應少於5克，相等於2,000毫克鈉。

資料來源：食物安全中心及營養研究中心

「戒鹽」方知食物真鮮味

「戒掉高鹽分食物後，才發現自己原來一直沒有嘗過食物的真正味道！」二十二歲的羅小姐及六十四歲的韋先生同樣患有高血壓，因擔心自己會中風，決心戒掉高鹽分食物，改變飲食習慣後，血壓不但回復正常，更尋回食物的鮮味。

少女改變飲食避中風

二十二歲的羅小姐，自少習慣吃高鹽分食品，其父母亦有高血壓，「我以前食魚生時，會將整片魚生浸入豉油裏，又會吃很多零食，例如薯片及雪糕！」她的上壓最高試過一百六十七，較正常高出四十多度，「其實我的頭痛問題很嚴重，心臟有時亦會很痛，但我一直沒有理會太多。後來我有朋友中風，她雖然經常做運動，但卻吃很多高鹽分食品，因此我便決心改善飲食習慣！」

羅小姐一年前的體重達一百四十磅，上壓有

一百五十四，自從改變飲食習慣後，半年內瘦減了三十磅，上壓亦下降至一百一十九，「現在我吃菜很少會加調味，最多是媽媽加少許鹽，而煮食方面多數會蒸和焗，不會像以前那樣加大量醬汁，或加大量鹽去炒。」她表示，出外吃飯時，亦會要求餐廳走汁或少甜，「最初我很不開心，覺得好像甚麼都不能吃，覺得這個世界沒有希望！不過後來卻發現，原來這樣才可以吃到食物真正的鮮味！」

六十四歲的韋先生同樣患有高血壓，服用降壓藥多年，「以前我一起身便覺得口乾，後來教授叫我戒鹹的食物，最初我覺得以後都不會再有東西吃，戒了兩星期鹹食物後，才發覺原來自己一直沒有嘗過食物的真正味道，現在早上起牀的時候亦很精神！」韋先生未改變飲食習慣前，上壓達一百三十八，現時已降至一百一十四。

記者 張聲慧