

撰文：黃智豪  
攝影：鄭樂天  
部分圖片：getty images

人類何時開始食鹽、製鹽或已無從稽考，但鹽分是人體維生的必須成分，而味蕾對各種鹹味的索求亦從無停止過。近年流行以天然海鹽、岩鹽等鹽中「貴族」，調味高檔食品，到底這類礦物鹽在營養和人體所需層面，有何獨特之處？香港人攝取鹽分過多的問題，又有多嚴重？



# 礦物鹽 更有益？



HEALTH FEATURE

140

141



鹽分或鈉質攝取過多易造成水腫，此時要飲用充足清水，方可加速身體排走多餘水分。

## 稀缺變濫用

鹽分是身體運作及保存食物的必備材料，在古代交通不便、鹽取之不易的時期，鹽有如「白色黃金」，一般人使用時均珍而重之。今時今日因生產和物流技術的進步，鹽已成為隨手可得之物，但同時亦令人體鹽分攝取愈來愈多，甚至已達到嚴重影響健康的地步。中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪表示，隨着鹽的應用面愈見廣泛，攝取過量鹽分的問題的確愈見嚴峻。根據世界衛生組織的標準，成年人每日鹽分攝取上限為六毫克，即約一茶匙分量，攝取過量已可影響健康。

但現實中能達到世衛標準的人，可說是少之又少。早前中文大學進行研究，跟蹤訪查了一班患有高血壓的停經婦女的飲食習慣，發現她們平均每日攝取多達十一克的鹽分，為建議分量的兩倍。張可琪解釋，因研究對象為高血壓病人，日常生活中需較常人更關注鹽分問題，所以，必須刻意減少用鹽分量；其次女性、年齡較大等因素，亦令她們進食分量和攝取量較一般人少。即使如此，她們的鹽分攝取仍超標逾倍，由此可推斷一般人士的鹽分攝取過量問題，可能較研究對象更為嚴重。

## 岩鹽海鹽屬噱頭

走進高級超市，各種天然海鹽、岩鹽，種類之多，價格之高昂，能輕易讓首次見識者鉗口撻舌。到底這些鹽中「貴族」與數元一大包的餐桌鹽，有何分別？張可琪指出，要了解當中的分別，必須從其製作過程說起。「海鹽是將海水自然風乾生曬而成；而岩鹽則是採自高山地區，其於億萬年前海水水位變動前所形成的天然鹽結晶。至於普通餐桌鹽則以海水等原料於工廠精製而成。無論是餐桌鹽、海鹽或岩鹽，絕大多數成分均是氯化鈉，但海鹽和岩鹽則多含一些天然的「雜質」，即多種礦物質如鎂、鉀、鈣等。「雖然人體運作需要多種礦物質，但日常食物中，應已足夠補充人體礦物質所需，營養師不建議從鹽中攝取，避免因而攝取過多鹽分而危害健康。」

## 未經精製或含重金屬

香港大學專業進修學院生命科學及科技學院課程主任魏凱怡亦指出，不少人都有一個錯覺，以為經過精製的食物必定較差，但事實絕非如此，因海鹽、岩鹽這類以較原始方式生產的食品，我們難以判別

其所含成分的安全性。「以海鹽為例，如果該海域中含有較多的重金屬，由這些海水曬成的海鹽，自然亦會殘留重金屬，常見包括鉛、鎘、水銀等。這些重金屬即使只有小量，但由於難以排出體外，長期吸收亦會對身體造成慢性損害。同樣地魚油也是經過精製，才可去蕪存菁，避免將深海魚體內的重金屬一併吃進體內。」

因此魏凱怡認為，這些海鹽、岩鹽的唯一好處只是有較多礦物質，但常人難以單憑正常食用（鹽）量而攝取到足夠的礦物質，加上日常眾多食物中都含礦物質，因此不需刻意從海鹽、岩鹽中攝取。相反，過量食用它們，則需要冒攝取過量重金屬的風險，在權衡利害之後，建議日常飲食應以普通餐桌鹽便可，不過，若然想享受海鹽、岩鹽的飲食風味，間中食用問題亦不大。

中大營養研究中心註冊營養師張可琪指出，大多數人對鹽分的警覺性，未必及糖分或油脂。



## 常見高鈉食物

食物種類	平均鈉含量/100克
白汁	485毫克
酸甜汁	1300毫克
魚蛋	744毫克
榨菜	4683毫克
魷魚絲	1321毫克
酥餅	447毫克
曲奇	356毫克
老火湯	225毫克
羅宋湯	335毫克
蝦餃	416毫克
叉燒包	316毫克
燕麥片	265毫克

資料來源：食物安全中心

港大專業進修學院生命科學及科技學院課程主任魏凱怡表示，長期食用不經精製的海鹽，有可能攝取到重金屬等有害物質。



## 攝取過量難察覺

鹽分看似充滿原罪，事實上要維持正常身體運作，又豈可缺少鹽的主要成分鈉質（Sodium）？鈉質除有調節人體體液和血壓的功用外，更是神經信號於神經系統中的正常傳導成分。然而，過量鈉質則會破壞體內體液的平衡，因而導致血壓上升。張可琪表示，近年有研究指，食用過多鈉質可於腸胃內形成多個損口，並令有毒的物質經損口進入胃腸組織內，增加出現胃腸病變以至癌症的風險。

食用過多鹽分對身體健康人士而言，未必會引來即時的不良反應。不似脂肪、糖分引致的肥胖或糖尿問題，患者可於短時間內出現病徵，鹽分中的鈉質對心血管、腎臟健康的破壞，往往需較長時間才會浮現。魏凱怡認為，「即使每日都進食過量鹽分，但健康的身體一般不會即時出現不適警號。除每日精確量度鹽分攝取量

外，平時難以用一個客觀的檢測指標，如驗血、驗尿等，去判斷是否吃鹽過多。而大多數人均缺乏對食鹽量監控的意識，亦是攝取過量的成因之一。」

## 尋找隱藏的鹽分

除了鹽粒和一般人認知的高鹽食物，如鹹魚、火腿、醃菜外，日常不少看似與鹽無關，甚至完全無鹹味的食品，原來不少都含有隱藏鹽分，例如麵包、點心、茄汁、咖哩和中西湯水等，這些食物於製作過程中會添加大量鹽分，因此進食前必須多加注意。很多人誤以為食物的鹹度與用鹽分量是成正比例的，事實上卻非如此。魏凱怡強調，「經過多年研究和實證，營養學界早發現當食物要增加一倍鹹度，往往需要增加數倍的用鹽量。因此即使是有鹹味的食物，我們尚且不能憑味覺去判斷食物的含鹽量，更何況是無鹹味的食物？」





為令預先包裝食物有良好的防腐能力，同時可保持色澤光鮮或柔軟，加工時必須加入多種不同的鈉化合物。

## 加工食物含高鈉

因鹽主要的化學成分是氯化鈉，一般人理解的鹽分超標，嚴格來說應是指鈉超標。現代食品加工過程中，往往添加大量的鈉化合物，用以提升食物的賣相、防腐程度等。魏凱怡指，幾乎所有的預先包裝和加工食物，都必定含有各種鈉化合物，以作防腐、改善外觀等用途。當進食預先包裝和經過加工的食物，必然會攝取到大量的鈉。「基本上平日我們從鹽中攝取的鈉質，只佔20至30%，餘下的70至80%便從這些加工食物中攝取到。要避免鈉質攝取過量，除需進食時少以鹽調味外，更應減少食用預先包裝的加工食物。」

## 腎病者忌低鈉鹽

既然鈉質超標問題多多，為健康計何不選擇使用低鈉鹽？張可琪及魏凱怡同時指出，製造低鈉鹽時並非單純抽走鹽中

的鈉質，而是用其他化合物代替。最常見的是鉀質，因此低鈉鹽一般含有較高的鉀質。對健康人士而言，稍多的鉀質不會造成明顯影響。但對於腎病人士來說，過多鉀質會對腎功能造成損害。因此建議腎病患者應避免食用低鈉鹽，以防弄巧反拙，令病情惡化。

## 碘鹽本港不適用

在某些內陸地區，人們甚至建議立法規定於鹽內加入碘質。但張可琪指出，此舉只適合遠離海洋的地區，因碘的主要來源是海洋和海產食物，一旦遠離海洋，不但難以接觸到海鮮，更由於土地中的碘含量過少，亦難以從土生農作物或肉類中攝取。因此，必須透過食鹽攝取。「香港屬於瀕海城市，加上周邊土地含碘量充足，即使不食用海鮮或海帶等高碘食物，平日的土產蔬果和肉類中，都含有充足的碘，因此毋須以碘鹽作補充。」