

World Heart Day: salt reduction of saves lives

世界心臟日：減鹽挽救生命

文/醫療部 楊繡瑛 編譯

9月29日為世界心臟日，世界衛生組織(World Health Organization, WHO)呼籲各國藉由採行世界

衛生組織有關鈉減量的建議來減少過度使用食鹽的情形，降低發生心臟疾病與中風的民眾人數，並進而挽救生命。



關鍵事實

- 高度攝取鈉(>2克/天，相當於鹽5克/天)與鉀攝取不足(<3.5克/天)會促成高血壓的發生並且增加心臟疾病和中風的風險。
- 在我們的飲食中鈉的主要來源是食鹽，雖然也可以來自麩氨酸鈉(味精)，其在世界上許多地方被當作調味品來使用。
- 大多數人攝取過多的食鹽，平均每天9-12克，或大約是建議最高攝取量的兩倍。
- 成人每天攝取少於5公克的食鹽有助於降低血壓和心血管疾病、中風、冠狀動脈心臟病發作的風險。降低食鹽攝取量的主要好處是高血壓也相對應地降低。
- 世界衛生組織已經同意在2025年時將全球人口的食鹽攝入量相對減少30%。
- 降低食鹽攝取量已被認定是各國可以用來增進國民健康結果最具成本效益的方法之一。關鍵的食鹽減量措施將可產生額外的健康的一年，且其成本低於每人平均年收入或國內生產毛額。
- 如果全球的食鹽攝取量降低到所建議的標準，預估每年將可避免250萬人死亡。

目標：到2025年時將食鹽攝入量減少30%

心臟病和中風等非傳染性疾病是21世紀過早死亡的主要原因。世界衛生組織支持各國政府採行包含九項全球性目標的「降低非傳染性疾病全球行動計畫」，此計畫目標之一即是到2025年時全球食鹽攝取量相對減少30%。

世界衛生組織負責非傳染性疾病和心理衛生的助理總幹事Dr. Oleg Chestnov表示：如果2025年時全球食鹽攝取量相對減少30%的目標能夠達成，就可自心臟病、中風和相關的疾病中挽救數百萬的生命。

鈉在我們飲食中的主要來源為食鹽，其可以是來自麩氨酸鈉或氯化鈉，在世界上許多地方通常被當成調味劑來使用。在許多國家裡，80%的食鹽攝取是來自於加工食品，如麵包、起司、瓶裝醬料、鹽醃肉(臘肉)和預先備製的現成餐點。

增加高血壓、心臟病和中風的風險

攝取過多的食鹽可能導致(或是有助於發生)高血壓並且大大地提高心臟病和中風的風險。

平均而言，每人每天攝入大約10公克的鹽，這大約是世界衛生組織所建議從各種來源攝取食鹽量(每天少於5公克或低於一茶匙)的二倍，這些來源包括：加工食品、現成餐點以及居家所備製的食物。世界衛生組織建議年齡介於2~15歲兒童的食鹽攝取量甚至應該要更少，要依照他們生長的能量需求進行調整。

Dr. Chestnov補充道：鹽幾乎存在於我們所

吃的所有食物中，因為大多數的加工食品和預先製備食物的鹽含量較高，並且當我們在家準備食物時也會再額外添加食鹽。

Dr. Chestnov表示：減少食鹽的攝取量是各國可以用來改善人民健康的最有效方法之一，他也鼓勵食品工業密切地與世界衛生組織和國家政府合作，逐漸減少食物產品中鹽的含量。

減少食鹽攝取的策略

世界衛生組織為了減少食鹽攝取量而立基於證據科學所提出的因應策略包含：

- 以法規和政策來確保食物製造業者和零售商減低食物與飲料中的食鹽含量。
- 和產業達成協議，確保食物製造業者與零售商提供買得到且負擔得起的低鹽健康食品。
- 在如學校、醫院、工作場所和公共機構等公共場所營造(能促進食鹽減量)健康的飲食環境。
- 確保清楚可辨的食品標籤，以便消費者能夠容易了解食品中的鹽含量。
- 落實世界衛生組織有關以兒童為對象之食品與非酒精性飲料市場行銷的建議。

個人和家庭減少食鹽攝取的策略包含：

- 購買加工食品時先行閱讀食品標籤以確認食鹽含量。
- 購買預先製備的現成食品時，要求含鹽量較少的產品。
- 將餐桌上的鹽罐和瓶裝醬料予以移除。
- 將一天內烹煮食物所需要添加的食鹽用量限制在五分之一茶匙以內。

- 限制頻繁食用含鹽分較高的食品。
- 透過大部份未經添加食鹽以及未進行加工的食物引導孩子們的味蕾。

有關食鹽減量的錯誤觀念

- 在溼熱的天氣裡流汗，你需要在飲食中加入更多的鹽：流汗只會失去少量的鹽份，所以即使是在溼熱的天氣裡喝了大量的水，也不用補充額外的鹽。
- 海鹽並沒有單純因為是天然的就比人為製造出來的鹽來的好：不用管鹽的來源，主要是其中所含的鈉會對健康有害。
- 烹飪過程中所加的鹽並非是食鹽攝入的主要來源：在許多國家中，飲食中約80%的鹽來自加工食品。
- 食物並不需要鹽來增加味道：人們的味蕾需要花點時間來調整，一旦適應了少放鹽，會更容易享受食物並注意到更廣泛的口味。
- 食物因沒有鹽就缺乏味道：這句話一開始或許是正確的，但味蕾很快就習慣少鹽的情況，你也因此更有可能享受到低鹽、更有味道的食物。
- 含鹽量高的食物嚐起來是鹹的：有些含鹽量高的食物嚐起來沒有很鹹，因為有時候混合了砂糖等其他物質而掩蓋掉鹹味。因此閱讀食物標籤以了解鹽含量就變得很重要。
- 只有老人需要擔心攝入多少鹽：任何年齡層只要攝入太多的鹽都可使血壓升高。
- 減少鹽量可能有害我的健康：許多日常食品都含有鹽，因此攝取過少的鹽的情形很難發生。