



医生执笔

陈淮沁教授

新加坡国立大学心脏中心
心脏内科高级顾问医生

盐与高血压

其他疾病如糖尿病、肥胖、肾衰和阻塞性睡眠呼吸暂停综合征也会导致高血压。

国人食盐分量超标

许多流行病学及基础研究显示，盐摄入量与血压水平呈显著正相关。某些人群服食过多盐，则血压明显升高，医学上称这组人为盐敏感者（salt sensitizer），多数存在于高龄人群、糖尿病、肥胖和肾衰患者中，约50%的高血压患者属于盐敏感者人群。而那些接受盐负荷后血压升高不明显或下降的人，则称为盐不敏感者（non salt sensitizer）。

食用盐的主要化学成分是氯化钠（sodium chloride），其中钠离子占40%，人体需要的钠离子90%来源于食用盐。世界卫生组织（WHO）建议每天摄入氯化钠不要超过5克（略少于一汤匙）。然而，新加坡2019年调查结果显示，国人每天平均摄入氯化钠高达9克！人口中90%的

世界卫生组织建议大家每天摄入氯化钠别超过5克，然而新加坡人每天平均摄入盐分却高达9克。食盐过多，将提高患上高血压风险。



限盐或减盐可以降低血压，这是一项高血压防治的重要措施。图为厨师在牛肉上撒盐，让食物更可口。（iStock图片）

盐摄入量超标。中国人的调查结果更令人吃惊，平均每日摄盐量为10克！超出建议用量的两倍，而这种状况10年来并没有改变。

盐导致高血压的机制目前还不明确，一般认为盐能减少尿中

水分比例，增加身体液体容量，从而升高血压。盐敏感者也会表现出内分泌荷尔蒙失调，影响正常钠盐代谢，增加交感神经活性，加重血压升高。高血压盐敏感者的远期血压增长幅度以及心

血管并发症和死亡率比盐不敏感者高，属于高危高血压患者。目前，准确判断一个人是否为盐敏感者的过程还相当复杂，需要进一步的研究和探讨。

减盐可防心梗与脑中风

我们之所以探讨盐与血压的密切关系，是因为限盐或减盐可以降低血压，这是防治高血压的重要措施。美国2010年一项调查提示每日减少钠摄入350毫克可以降低血压1.25mmHg，数字看似微不足道，但是从公共卫生角度来看，则能每年减少100万例心梗和脑中风事件，获益巨大。最近中国一项2万人试验发现，食用健康代盐（减少食盐里四分之一的钠成分，再由钾替代）可以减少中风率14%，死亡率减低12%，引起医学界一片震惊。

个人和政府层面下手减盐

大家知晓这些知识后，最重要的是改善饮食习惯，这也是摆在高血压患者面前刻不容缓的任务。如何降低居高不下的盐摄入量，须要多方面努力：

1. 改变个人饮食习惯：新加坡人在外用餐居多，而且由来已

久。小贩中心售卖的食物，许多属于高钠食品如鱼丸汤（2.9克）、板面（2.2克）、云吞面（1.8克）、炒粿条（1.5克）、鸡饭（1-3克）等。那么，如何选择较低盐量食品呢？最简单的办法就是不加任何调味剂如酱油、味精，不喝食物中的汤料；选择白米饭而不是调味饭。烹饪多用葱等香料或草药取代盐。少吃加工食材、罐头、腌制食品。通过阅读食品标签了解钠盐含量等。多措并举，切实减少盐摄入。

2. 政府综合治理：建议政府开展全民教育运动，比如在媒体、学校、工作场所开展多种形式的宣传活动。同时监管食品加工企业和盐商，在科学和务实前提下督促他们减少食品中钠盐含量。有些国家政府正在探讨增加盐税以减少食盐的消耗量。

通过以上介绍，相信大家对于盐与高血压的关系已经了然于胸。低盐饮食，有利健康，绿色环保，不伤肝肾，不用花钱，何乐而不为也？让我们行动起来，减掉日常饮食一半的盐量，维持好血压，健康生活每一天！