



鄭小慧

賽馬會流金匯服務經理

高鹽飲食的禍害

根 據香港衛生署在2017年公佈的人口健康調查結果，本

港約有五成年齡介乎15至84歲的人士屬於超重或肥胖，並有約86.3%市民未能達到世界衛生組織膳食鹽攝入量的標準，就是超出每日攝取少於5克的建議（約1茶匙鹽，即等於2,300毫克鈉質）。

有研究指出吸取過多的鹽會增加患上高血壓及中風的機會，亦會增加患上致命性中風及冠心病的風險。近年來香港中風的人數愈來愈多，現已成為香港主要的殺手病之一；香港每年有超過26,000人因中風而入院，其中3,000人因中風而死亡，更有年輕化趨勢。如果想降低患上高血壓和中風的風險，健康生活模式是最好的選擇，而培養低鹽飲食習慣就是培養健康生活模式其中一個簡單而有效的方法。

香港人生活節奏急速，經常會出外用膳；但出外用膳的食物一般都以高鹽及添加味精作調味。故進食時應避免茨汁太多的食物及湯粉麵的湯汁；如果選擇光顧「有營食肆」亦

是折衷的辦法。當然多在家煮食時自然可以減少用鹽份量，但建議多使用天然的調味料如薑蔥、蒜頭、茺茜、檸檬、胡椒、肉桂等取代豉油、老抽、雞粉等傳統常用調味料，以減少吸收鹽份也很有幫助。

除調味料外，採用的食材亦要留意，多進食天然無加工食品及蔬菜水果，減少進食高鹽加工食品，例如：加工肉製品（火腿、香腸、熱狗等）、罐頭食品（罐頭、午餐肉、豆豉鯪魚等）、即食麵等。政府已推行預先包裝食品「鹽/糖」標籤計畫，讓消費者購買食品時可以透過標籤辨識「低鹽」（每100克或100毫升食物含不超過0.12克鈉）、「無鹽」（每100克或100毫升食物含不超過0.005克鈉）食物，這樣我們就更容易培養出低鹽的飲食習慣。

賽馬會流金匯為社會人士提供建立健康生活的優質服務，包括每月健康篩檢、綜合健康評估、三高風險評估、健康策劃師等服務。詳情可致電3763 1000查詢。 