



Healthy Inside Beauty Outside

食盐：如何影响我们的健康和如何控制它？

高血压几乎没有症状，它可被视为一个无声杀手。持续性的高收缩压 (>140 mmHg) 和/或舒张压 (>90 mmHg) 即为高血压。根据2011年国民健康和发病率调查显示，18岁以上马来西亚人的高血压患病率为32.7%。

许多研究指出血压越高，罹患心脏衰竭，中风，肾脏疾病甚至心脏病发作的机率越高。高血压是一个危险的疾病，它会加重心脏的负担以让血液循环至全身，这将导致动脉硬化且使动脉变得脆弱而破裂，最终引发心脏衰竭。

过多盐分如何影响我们的健康？

盐分中的钠促使肾脏保留体内的水分。因此，摄取过多盐分会导致过多的水分储存於体内，进而使血压上升且加重肾脏，动脉，心脏和脑部的负担。

- 肾脏

高血压造成血管和肾脏的过滤作用受损，使体内废物和水分的去除变得困难，这可能导致血压上升更多。除此之外，当废物长时间堆积在体内会加重肾脏的负荷并且可能导致肾脏衰竭。

- 动脉

血压升高可促使动脉破裂或变得狭窄，因而减缓了进入细胞和器官的氧气和营养物质的吸收。若未加以治疗，将导致器官恶化甚至有致命的危险。

- 心脏

高血压是心脏疾病的主要合并症。高血压使动脉壁增厚且变得脆弱，进而导致动脉变窄而影响血流。长期下来，已变得脆弱的血管可能会破裂或受阻，这将导致部分心脏因得不到足够的养分而坏死，则发生胸痛以及随之而来的心脏病发作。

- 脑部

高血压也会造成脑部血管破裂，严重者会引发痴呆和中风。

减少盐分摄取的小贴士：

- 每日钠摄入量应少于2400毫克，相当于6克食用盐。
- 多选择新鲜鱼类和瘦肉，少吃加工食品如午餐肉，火腿，培根，香肠等
- 多摄取新鲜蔬果取代醃渍食品
- 购买具有“不加盐”，“低钠”，“少盐”标签的食品
- 烹煮时，利用天然调味料如醋，药材，香辛料，柠檬取代盐及钠含量高的调味料
- 烹煮米饭，面食和热麦片时不额外加盐。避免食用即食或调味米饭，面食和混合麦片，因这类食品通常在加工过程中已额外添加盐分
- 采购时，仔细阅读食品标示以确保产品的盐含量低 (<1.3克)

资料来源：

Blood Pressure UK. (2008). Salt's effects on your body. <http://www.bloodpressureuk.org/microsites/salt/Home/WhySaltIsBad/Saltheffects> [Accessed June 2013].

Institute for Public Health (IPH). (2011). National Health and Morbidity Survey 2011 (NHMS 2011). Vol. II: Non-Communicable Diseases. Kuala Lumpur: Institute of Public Health, National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia.

Ministry of Health, Malaysia (2008). Clinical Practice Guidelines: Management of Hypertension (3rd Edition). Putrajaya: Medical Development Division, Ministry of Health, Malaysia.

National Heart, Lung and Blood Institute. (2013). Your Guide to Lowering High Blood Pressure. <http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/index.html> [Accessed June 2013].



Leader in Health Check

OPERATIONAL HEAD OFFICE

2, Jalan Pendaftar U1/54, Section U1,
Temasya @ Glenmarie, 40150 Shah Alam.
Tel: +603-55690936 Fax: +603-55696829

LIKE US
BPHealthcareGroup

FOLLOW US
BPHealthcare

BP TV
bphealthcaregroup

APP STORE
BP Healthcare

