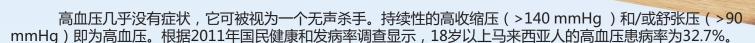


食盐:如何影响我们的健康和如何控制它?



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,因而减缓了進入細胞和器官的氧气和營養物質的吸收。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併症。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:

- •每日钠摄取量应少於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漬食品
- 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)

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

Institute for Public Health (IPH). (2011). National Health and Morbidity Sur s of Health, Ministry of H Vol. II: Non-Communicable Diseases. Kuala Lumpur: Institute of Public Health, Natio

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].



OPERATIONAL HEAD OFFICE

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







BP Healthcare













