

# 別吃太清淡？吃得越鹹，壽命或越長？



“不是說吃得越鹹越長壽嗎？”蘇阿姨從病床醒來，就問了醫生這樣一句話。

“誰跟你說的啊，盲目攝入大量食鹽，對身體危害大，不僅不長壽，還可能減壽。”醫生無奈地搖搖頭，這已經是第三個病人問他這個問題了。

60歲的蘇阿姨，在前陣子看到朋友分享的文章裡說，重口味飲食對健康好，吃得越鹹越長壽。

於是她就開始了自己的重口味飲食之旅，每天做菜會加入大量的鹽。這樣吃了一段時間後，蘇阿姨發現自己的身體有點不對勁，時不時會頭暈。

前天早上，她又出現了頭暈症狀，暈到無法看清楚眼前的東西，同時還有劇烈的嘔吐症狀。

被家人送到醫院後檢查發現，蘇阿姨的血壓值達到了180/120毫米汞柱，遠超正常值。

醫生通過飲食瞭解，推斷她身上的不適症狀正是因為高血壓引起。而蘇阿姨之所以會血壓上升，和她近期的重口味飲食之間離不開關係。

這個結果讓蘇阿姨覺得有點疑惑，不是說吃鹽多身體好嗎？自己怎麼會因為吃鹽而

進醫院呢？

## 一、每天都會攝入的食鹽，你真的瞭解嗎？

鹽是我們生活中不可或缺的食物之一，它可作為調味品，也可作為保存劑和身體必需的營養成分，有著“百味之王”的美稱。鹽與健康關係密切，對人體新陳代謝、血液迴圈、大腦神經等多方面起著重要作用。

《食品安全國家標準 食用鹽》對食鹽的定義為，以氯化鈉為主要成分，可用於食用的鹽。合格的食用鹽是白色、無異味、乾燥且顆粒均勻的。

食鹽可分為海鹽、湖鹽和淨礦鹽三種，不論是哪種鹽分，都需要經過複雜的手續提純達到相應的標準才能獲批上市。

目前市場上所售的鹽裡海鹽占比15~20%、湖鹽占比5~10%、井礦鹽占比達到了70~75%，內陸地區所食用的鹽多是井礦鹽。

食鹽還可以按生產工藝分為精製鹽、粉碎洗滌鹽和日曬鹽，也可以按功能或用途分類為普通食鹽、多品種食鹽和食品加工用鹽。

## 二、181個國家研究：吃得越鹹，壽命或越長？

### 命或越長？

生活中不少人看到蘇阿姨看到的同款文章，文章裡指出飲食攝入的鹽分越多，壽命也就越長，這到底是怎麼回事呢？

《歐洲心臟雜誌》上曾發表過一項研究，研究從全球層面，分析鈉攝入量與預期壽命的疾病生態學。

研究涉及全球181個國家，研究人員通過分析這些國家的鈉攝入量、人均壽命以及死亡情況資料後發現，鈉攝入量增加與出生起預期健康壽命延長、全因死亡減少有關。

日均鈉攝入量每增加1g，預期壽命會延長2.6歲，而到60歲時預期壽命可延長0.3歲，全因死亡風險可減少131例/每10萬人有關。

那這項研究真的證明，吃得越鹹，壽命越長嗎？

事實上，該研究僅是一項觀察性研究，研究人員本人也在論文中承認，影響疾病

生態學研究的因素很多，影響死亡的風險因素也有很多，飲食中鈉元素的攝入只是其中一個，不能盲目將該研究作為推薦指南的依據。

日常更不能盲目自行增加鹽分的攝入，否則會給健康帶來很大的威脅。

### 三、食鹽攝入量過多，危害有多大？

那麼，食鹽攝入過多究竟會給健康帶來哪些威脅呢？這五個危害不妨瞭解一下。

引起高血壓：鹽分攝入過多會導致體內的鈉離子含量超標，身體為了讓鈉離子濃度下降，會攝入大量的水分。這樣一來血管內的壓力會因此而增加，為了緩解壓力只能讓血壓上升。

加速血管老化：我們常說，人變老的第一步就是從血管開始。鈉離子大量蓄積在體內會讓血管老化，且會讓血管的彈性下降，血液內的膽固醇濃度增加後容易誘發血栓發生，對於血管健康非常不利。

更易發生骨折：高鹽飲食會導致體內的鈉含量超標，而高鈉的身體環境會導致骨細胞的分化和功能受影響

，繼而讓骨密度和骨強度下降，人體發生骨折的風險也會隨之增加。

增加胃炎風險：鹽分攝入過量會給胃粘膜帶來較大刺激，可能會導致胃壁細胞脫落，讓胃部失去保護的屏障，增加胃炎、胃潰瘍等病的發生風險。

影響認知能力：醫學研究發現，長期攝入大量的鹽分會導致海馬組織氧化應激以及腸道的炎症反應增加，這樣一來會讓人出現記憶受損的幾率增加，特別是上了年紀的人，對認知能力的影響更大。

### 四、科學控鹽並不難，做好4點

根據《中國居民膳食指南（2022）》的推薦，成年人每日攝入食鹽應不超過5g。生活中該如何去限制鹽分攝入呢？學會這幾點。

#### 1. 使用限鹽勺

購買一個帶刻度的勺子，每次烹飪的時候對自己加入的鹽分有明確的認知。

#### 2. 改變烹飪方式

日常可以選擇清蒸、水煮等相對清淡的烹飪方式，在出鍋的時候再放鹽，也可以減少鹽分的用量。

#### 3. 用其他調味料替代鹽

日常可以使用醋、檸檬、八角、胡椒粉等調味品來配合調味，盡可能減少鹽分的添加量。

#### 4. 警惕隱形鹽

很多人日常只注意了鹽的添加，但卻忘了一些隱形鹽的存在，如醬油、味精等調味品，內裡的含鹽量也很高，日常要注意限制量。

我國本來就是高血壓大國，科學限鹽還是十分有必要的，鹽分攝入過量對健康有害也是毋庸置疑的，在生活中每個人都需要控制自己的鹽分攝入，切不可盲目遵從重口味的飲食方式，以免危害身體健康。



## 北美首創團·雙球會體驗

# 葡萄牙&西班牙 風情9天7晚之旅

## 西甲勁旅球會“朝聖”

### 皇家馬德里球會與巴塞隆納諾坎普球場

# US\$ 2399/人

\*出發日期: 10月16日 \*不含小費: \$90/人  
\*全程單房差: \$550/人 \*未含機票

**盡情暢玩**  
無強制自費無購物

**用心安排**

全程入住7晚四星優選酒店；  
全程含所列早晚餐，旅途更省心；  
特色餐：葡式烤雞餐&特色海鮮飯&西式三道式，品當地美味。

**深度遊覽**

遊覽西葡兩國經典六大城市，不虛出行；  
探訪馬德里皇宮，感受曾經海上強國的帝國餘暉；  
探訪歐洲大陸最西端—羅卡角；探訪始祖葡撻店；  
深度探訪卡門故鄉—塞維利亞，昔日摩爾人首府—格拉納達等著名南部迷人小鎮；  
參觀三大世界文化遺產（入內含講解）：  
—世界三大教堂之一的塞維利亞大教堂；  
—西班牙的“故宮”摩爾人心中的“翡翠珍珠宮”阿爾罕布拉宮；  
—聖家族大教堂，欣賞藝術大師高迪的奇幻建築風格；  
遊覽「雙球會-皇家馬德里+巴塞」。

**Day 1 原居地-里斯本 Home-Lisbon (機場代碼: LIS)**  
由原駐地乘坐國際航班飛往南歐藝術的搖籃-馬德里。宿航班上。

**Day 2 里斯本 Lisbon**  
歡迎抵達里斯本！今天指定時間抵達的貴賓，我們旅遊專員機場接機，(亦可乘酒店到機場的穿梭巴士赴酒店休息)。開始我們西葡兩國的陽光與藝術之旅！  
免費接機一趟：中午12:00pm (單接機服務)  
☞ Mercure Lisboa Almada (或同級)

**Day 3 里斯本-辛特拉-羅卡角-卡斯凱什-埃斯托利爾-里斯本 Lisbon-Sintra-Cape Roca-Cascais-Estoril-Lisbon**  
貝倫古塔-航海紀念碑-吉隆尼摩斯教堂-辛特拉皇宮-羅卡角歐大陸最西端-卡斯凱什海邊度假勝地  
早: 酒店 午: 自理 晚: 葡式烤雞餐  
☞ Mercure Lisboa Almada (或同級)

**Day 4 里斯本-塞維利亞 Lisbon-Seville**  
塞維利亞大教堂 (入內)、瑪利亞露薏莎公園、西班牙廣場、聖塔露西亞區、吉拉達塔 (入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐  
☞ Hotel Ilunion Alcora Sevilla 或同級

**Day 5 塞維利亞-格拉納達 Seville-Granada**  
阿爾罕布拉宮 (入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐  
☞ Hotel Camino Granada 或同級

**Day 6 格拉納達-馬德里 Granada-Madrid**  
馬德里皇宮 (入內)、西班牙廣場，中央豎立著唐·吉訶德的騎馬銅雕 早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐  
☞ Holiday Inn Madrid Las Tablas 或同級

**Day 7 馬德里-瓦倫西亞 Madrid-Valencia**  
皇家馬德里球會球場(入內)-藝術科學城  
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐  
☞ Barceló Valencia 或同級

**Day 8 瓦倫西亞-巴塞隆納 Valencia-Barcelona**  
聖家族大教堂入內-哥倫布紀念塔-1992年奧運主辦場館巴塞隆那球會球場(入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 特色海鮮飯晚餐  
☞ Hotel Front Air Congress 或同級

**Day 9 巴塞羅納-原駐地 Barcelona-Home (機場代碼: BCN)**  
酒店早餐後，指定時間送往機場，辦理離境手續，結束愉快行程！  
免費送機一趟：上午8:00am

**718-889-6123 Century Travel**