

专家：减盐挑战比减糖更大

我国自2011年开始加大“减盐”力度，取得的成效却始终不及“减糖”，新加坡人的钠摄入量不减反增。受访专家认为，比起减糖，减盐的挑战更大。

新加坡糖尿病协会主席、淡马锡理工学院应用营养学与升糖指数研究专业领域主任芭丝卡兰（Kalpana Bhaskaran）博士受访时说，盐分中的钠（sodium）对食物的调味，令食物合个人口味具有特定功能。

“钠几乎无处不在，它是许多酱料和调味料的一部分，几乎所有菜肴都会添加。”

长期研究糖尿病公共政策的杜克—新加坡国立大学医学院教授芬克尔斯坦（Eric Finkelstein）也说，新加坡的食品钠含量非常高，但政府能做的也只有这么多。“要改变饮食习惯，还要靠民众的个人选择。”

钠是维持健康血压必不可少

的元素，但过量摄取可能导致血压升高，增加患上心血管疾病和中风的风险。

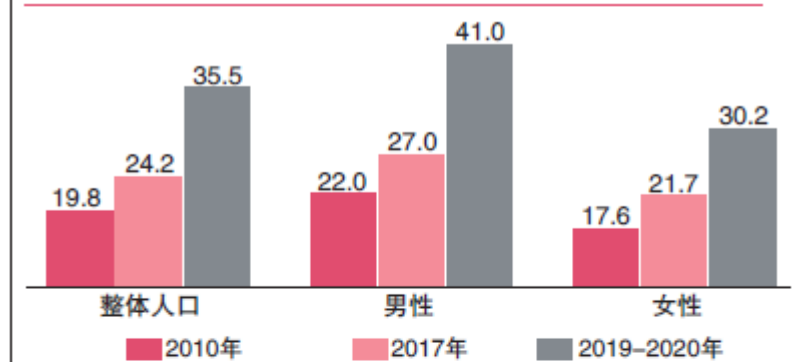
保健促进局指出，人体每天只需约500毫克的钠来维持生命机能，即四分之一茶匙的盐。不过，根据2019年全国营养调查数据，新加坡人平均每日摄取3600毫克的钠，相当于近两茶匙的盐。

芭丝卡兰解释，过量摄取钠可能导致血液的钠浓度过高，造成体内水分无法排出。当血管壁受压时，动脉壁会增厚，令血管变窄，结果可能导致血管破裂或形成血栓，进而引发心脏病或中风。

相反的，钾（potassium）有助于缓解血管壁的张力，从而降低血压。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院助理教授特龙普（Jasper Tromp）说，在调节血压方面，

本地高血压发病率过去10年呈上升趋势（%）



资料来源 / 保健促进局

早报图表 / 李利群

钾与钠发挥共同作用，但可减少钠对人体的危害。

民众担心长期食用钾盐 患高钾血症风险增加？

数据显示，本地人平均每天只摄取2500毫克的钾，比世界卫生组织建议的3500至4700毫克低许多。职总平价和昇菘超市下月初推出的钾盐“K-Salt”，平均每茶匙含有700毫克的钾，其中三成的钠由钾取代。

不过，有民众担心，长期食

用钾盐是否会增加患上高钾血症的风险。芭丝卡兰说，对肾功能正常的健康成人和孩童来说，高钾饮食是安全的，不会造成不良反应。多余的钾会随尿液排出，人体就能维持钾和钠的平衡。

特龙普举例，中国去年发表的一项大型研究显示，比起普通食盐，食用钾盐的参与者在五年后并没有出现高钾血症风险。但他提醒，肾病患者在服用钾盐之前，应向医生或营养师征求意见。