



【鈉】危機

吃太鹹、不吃鹽都不行！

現代人的飲食越來越西化或外食為主，導致鈉的攝取不知不覺就過量，根據2017-2020年國民營養健康變遷調查結果發現，18歲以上國人的高血壓盛行率達26.8%，若血壓不加以控制，產生中風、心血管疾病、洗腎的機率會大大提升，但除了注意避免高鈉的攝取之外，不吃鹽就比較健康嗎？若流失太多攝取太少，產生低血鈉也是一個不可忽視的問題，血鈉太低會影響正常生理代謝，所以鈉攝取過多或過少對健康都有不利的影響，以下針對四點做探討。



文 / 劉皓丞

新竹國泰綜合醫院營養師

一、鈉的來源

主要分為四種：

- 1.第一種是日常炒菜中所添加的鹽，鹽是氯化鈉的化合物，含有40%鈉和60%氯，等於1公克鹽中含有400毫克的鈉。
- 2.第二種為含鈉的調味料及醬料，包括沙茶醬、醬油、蠔油、魚露、壽司醋及辣椒醬等，也都含有鈉。
- 3.第三種為食品添加物中所含的鈉(磷酸鹽等)，會以食品添加劑存在各種加工食品當中，例如麵包、泡麵、零食及加工肉品等。
- 4.第四種是食物本身所含的鈉，存在六大類食物當中，皆含有天然鈉，但量相對較少。

以上四種鈉的來源，要特別注意第一、第二及第三種，如果長期鈉的攝取過多，後面所產生對健康的影響，可說是不容小覷。

二、鈉的建議量及重要性

針對鈉來說，目前仍沒有足夠的證據來訂定鈉的平均需要量與建議攝取量，所以國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)並無對此營養素提出建議，除了慢性疾病風險外，對於健康族群，沒有足夠的證據指出高鈉攝取量會引起毒理學風險，因此沒有建立鈉上限攝取量，但衛福部建議一天攝取量不要超過2400毫克(約6克的鹽)、美國心臟協會(AHA)建議一天鈉攝取量不要超過2300毫克。而鈉

之所以重要，是因為它參與身體各種生理機制，也是必須營養素之一，包括調節細胞外液容積與滲透壓，影響體內水分的保存量及血壓、維持酸鹼平衡、協助神經傳導、肌肉收縮及幫助營養素吸收等功能，若擔心鈉不健康而不攝取加上流失過多的話，這些功能會出現障礙，導致低血鈉(血清鈉離子濃度低於135mEq/L)的症狀出現，例如肌肉無力、食慾不振、頭暈等問題產生。

三、高鈉與低鈉帶來的影響

高鈉食物常伴隨著高脂肪的攝取，導致國人肥胖問題，而最直接就是導致高血壓產生，若不控制，後續引發的問題是非常嚴重的，例如中風、心血管疾病及冠狀動脈心臟病等，必須多注意。

反之，若不攝取鈉加上流失多而產生低血鈉症，輕症導致頭暈、嘔吐或是產生不適感，嚴重可能致死，因為生理機能一切都會產生障礙，肌肉或是神經傳導都會出現問題。

四、營養預防

1. 低鈉預防：

若經過醫生診斷出低血鈉問題，可以在飲食中增加鹽分的攝取，或是補充含電解質的水分，慢慢提高血中鈉的濃度。

2. 高鈉營養預防：

- (1) 鉀：多吃富含鉀離子食物可以幫助鈉的代謝，富含高鉀食物包括深綠色蔬菜、瓜果類食物、水果等，以預防鈉蓄積在身體中，引起水腫及對心臟造成負擔。
- (2) 膳食纖維：以水溶性膳食纖維為主，其富含果膠，可以吸附腸胃中多餘的鈉，隨之排出體外，以利降低血鈉，而富含膳食纖維的食物包括全穀雜糧類、蔬菜及水果，不僅能增加飽足感，還可以為腸道帶來好的養份。
- (3) DASH飲食(得舒飲食)：其概念就是吃富

含高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維的食物，增加植物油減少動物油、甜食及鈉的攝取，對於三高族群及代謝症候群有良好的控制及幫助。

- (4) 以天然辛香料取代高鈉醬料：多利用蔥、薑、蒜或是胡椒等辛香料來取代糖醋醬、沙茶醬等高鈉醬汁。
- (5) 水分：一天建議攝取體重x30-35cc的水量，增加身體機能代謝，有效幫助身體鹽分代謝。
- (6) 運動：多運動不外乎可以增加新陳代謝，多流汗，每週建議做150分鐘以上的中等強度運動，對於控制三高有良好影響。
- (7) 認識營養標示：多瞭解營養標示，做為選擇的參考，注意食物所含的總鈉量是否過多，市售泡麵含鈉量隨便都快超過2400毫克(一天建議量)，應減少攝取頻率，調味包酌量使用或湯汁不全部喝完。

對於鈉所帶來的問題，不僅僅要注意高鈉飲食所帶來的影響，低鈉造成的問題也不可忽視，身體需要鈉的幫助，才能維持正常機能，每種營養素過多或過少都存在一定的問題，只要能均衡飲食，多多運動以及培養良好的生活習慣，相信可以為身體帶來天然的防護罩，阻擋各種疾病產生。

小知識

玫瑰鹽、礦物鹽等不能取代市售鹽巴，因市售鹽含碘，碘也為必須營養素之一，若長期用礦物鹽等來取代，容易有缺碘而引起缺乏症等問題。

參考資料：衛生福利部國民健康署網站