

Source: Shin Min Daily News, Page 6
Date: 27 November 2023

研究：一周低钠饮食有助降低血压

低钠饮食成效立竿见影！研究显示，一周低钠饮食有助于降低血压，以及患严重心血管疾病的风险。

根据《美国医学会杂志》(Journal of the American Medical Association)日前发布的研究报告，一项针对213名年龄在50至75岁的研究显示，75%的参与者从高钠饮食转低钠后，收缩压指数下降的

中位数为8毫米汞柱(mmHg)。

这些参与者第一周先接受高钠饮食，每天摄取2200毫克钠，随后一周每天只可摄取500毫克钠。世界卫生组织的建议是每天的钠摄入量应低于2000毫克，也就是约为5克的盐。

国大心脏中心心脏内科高级顾问医生陈淮沁教授接受《海峡时报》访问时说，虽然8毫米汞柱看起来不是很多，但千万不要低估。因为只要收缩压降低5毫米汞柱，就可以减少10%患严重心血管疾病的风险，所以对于一般群众而言，带来的健康影响可以是巨大的。



研究显示75%的参与者从高钠饮食转低钠后，血压部分也跟着降低。(档案照)

高血压风险与钠摄入量有关，而高血压可能增加其他心血管并发症，如中风和心脏病等。

陈淮沁认为这项研究证明了平时少盐少钠对于血压的正面影响。

“减钠不仅适用于高血压患者，也适用于正常人，但对于患有高血压的糖尿病患者特别有效。研究显示，这批人士的收缩压可下降17毫米汞柱，对比整个研究群体的话，是他们的两倍。”

陈淮沁也指出，研究显示大家无需等待长时间才看到效益，一周内就能观察到血压指数的降低，这是值得鼓舞的事。

减至日摄1300毫克钠也有益处

新加坡国家心脏中心心脏内科高级顾问医生曾志腾副教授认为，即使没有做到每天只摄取500毫克钠，能减到1300毫克也能看到对血压的好处。

曾志腾说，要大家大量减少盐的摄取量不容易，毕竟对我们的味蕾来说有一定的挑战。然而，上述发现有助于提醒公众，只要更加注意平时的饮食以及钠的摄取量，不需要做到极致也能看到效果。

根据早前报道，本地有九成的人每天摄入超过2000毫克钠，2022年发布的《国家营养调查》显示大家的平均钠摄入量为3620毫克，远远超出了推荐量。