

# 吃得太咸是万病之源

日本易食研究所 大林惠运

除一部分海产品之外，食物虽然含有微量的钠，但基本上是淡味的。后来发现了盐，使食物变得美味可口。在科学不发达的时代，盐是被皇室，贵族控制的。随着时代的进步，盐也逐渐成为最普通的调味品之一。而为了追求美味，对盐分的使用越演越烈，于是，重口味成为一个专用的名词。

按世界卫生组织的推荐量，每个人每天的食盐的使用量为6克，而实际上，我们的使用量却维持在10克以上。不说别的，一碗方便面的盐分含量少的有2克，多的已是到5克或更多。而一般的菜馆，饭店，即使是清淡的菜肴，其含盐量也是较高的，一餐吃下来，超过10克盐分是轻而易举的。

那么，盐分摄入过多，对人体的坏处是什么呢？

人体的盐分需要量实际上每天仅为3克。过多的摄取，对人体最典型的代表是诱发脑卒中和癌。

盐分如果和脂肪一起摄取，会使血压升高。而高血压会使患脑卒中的风险大大提高。这是提倡减盐的目的之一。许多高血压患者，只要削减盐分的摄入，血压很快就会变得正常。有些人认为自己是遗传的关系才患高血压。其实不然。因出身于海边，自幼喜爱海产品，且吃的较咸，我的父母都患有高血压，母亲的血压甚至高过260。我年轻时也有过高血压，以后，在注重饮食习惯后，吃的比较清淡，跟高血压一直无缘，直到今天。只要改善饮食习惯，高血压是可以控制的。

另外，盐分摄取过多，会进入到细胞内。细胞内的矿物质主要是钾，盐分进入过多，会将钾排除出去，造成细胞障碍，诱发癌症。胃癌就是一例。过多的盐分将保护胃的粘液破坏，使粘膜变得粗糙，幽门螺旋杆菌就会趁虚而入，破坏胃壁，诱发胃癌。还有，看似与盐分没有什么关联的肺癌，实际上也是与盐分的过多摄取有因果关系。国人的肺癌发生率猛增，除环境污染，吸烟以外，与盐分的过多摄入也脱不了干系。

为了健康，让我们减少自己每天摄入的盐分吧。即使是一克也好，从少做起，改变生活方式，拒绝疾病。

2016年6月14日