

低盐饮食与高血压

照旺庄卫生院公共卫生科

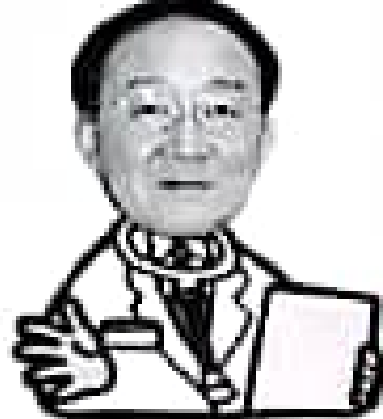


什么是高血压？



- 世界卫生组织诊断高血压的标准：
收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，定为高血压。
- 我们日常诊断的标准是：非同日、3次静息
血压均超过 $140/90\text{mmHg}$ 即可诊断为高血压。





我国高血压现状

- 根据最新的测算数据，我国高血压患病人群已经超过**2亿**
 - 每**5**个成人就至少有一人患高血压
 - 并且出现**年轻化**趋势
-





我国高血压现状

□ 每年因心脑血管疾病死亡约**300万**人，
其中有**一半**与高血压有关。



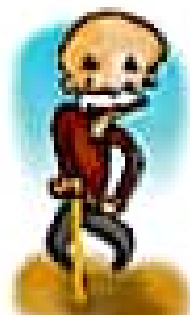


高血压有“三高”

患病率高



致残率高



致死率高



遗憾的是.....

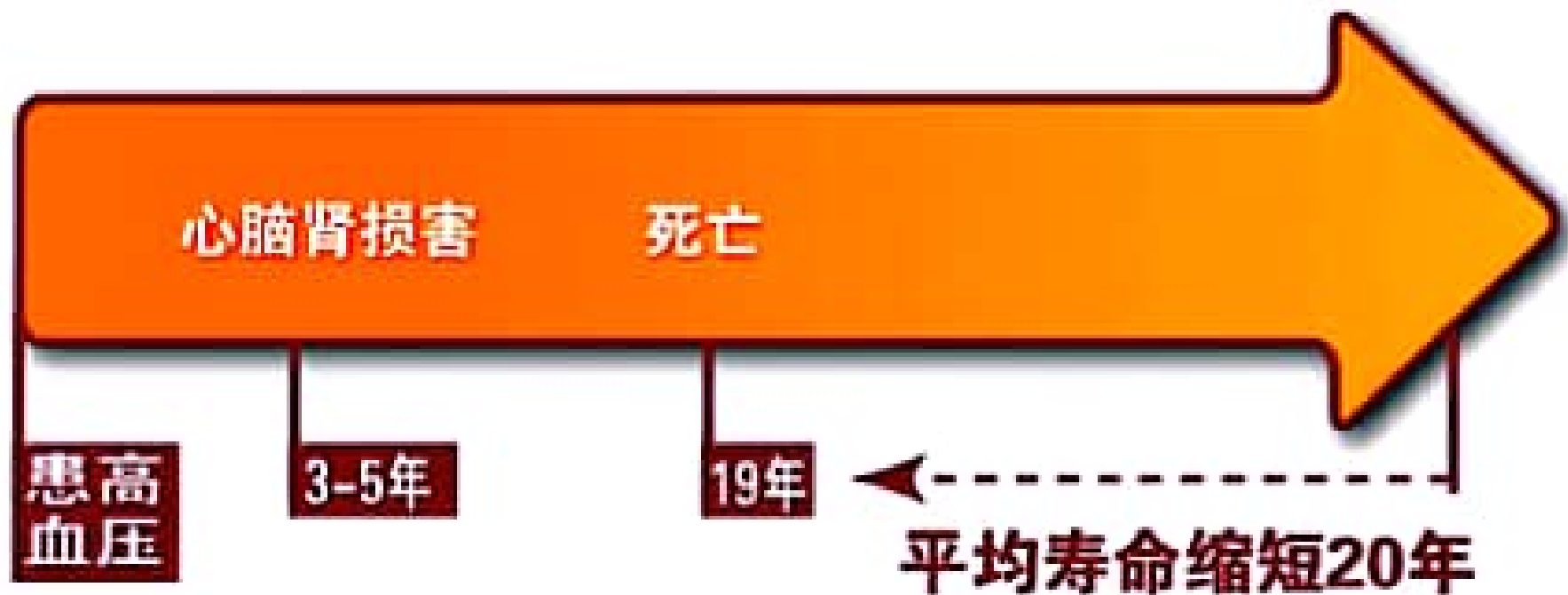
- 我国高血压的
- 知晓率只有 30%
- 治疗率只有 25%
- 控制率只有 6%

□ 70% 高血压患者还不知道自己得病。





高血压不进行治疗.....



1998年我国设立每年10月8日

“全国高血压日”

2005年世界高血压联盟设立

每年五月份的第二个星期六

“世界高血压日”





高血压与哪些因素有关?



盐的摄入对血压的影响

盐？高血压



盐的摄入对血压的影响

- ❑ 盐是百味之首，假如没有盐，那么真不知道饮食生活会是什么样。
- ❑ 人体需要盐，但并不是说越多越好。



- ❑ 科学研究证明；**吃盐过多是引起高血压的重要原因之一。**



盐的摄入对血压的影响

- 撒哈拉沙漠南部的土著人几乎不吃盐，很少发现有高血压病者。
 - 以人均每天摄盐量统计：
 - 爱斯基摩人为4克，高血压患病率4%；
 - 美国人为10克，患病率10%；
 - 中国人约为12克，患病率约13%
 - 北京盐摄入量每天14.45克/天，高血压患病率14.22%
 - 广东盐摄入量7.54克/天，高血压患病率4.95%
 - 日本北海道的农民为27克，患病率高达40%，为世界之最。
-



盐的摄入对血压的影响(1)

- 研究证实：高血压的患病率随着食盐消费量的增加而增加。食盐消费越多，收缩压、舒张压的值越高。
- 每人每天食盐平均消费量在6~12g、12~18g、 ≥ 18 g的人群高血压患病率分别为 <6 g人群的1.09倍、1.14倍和1.28倍；
- 每日摄入量每增加2.5克，平均收缩压增加2 mmHg，舒张压增加1.7 mmHg



盐的摄入对血压的影响(2)

- ❑ 临床高血压的干预治疗证实：限制食盐摄入对血压降低有显著性作用。
 - ❑ 一项在25至55岁的居民中开展的实验发现，每天减少1.3克钠的摄入，可以使收缩压降低5mmHg。
 - ❑ 对高血压患者来说，每天减少50mmol的钠盐摄入，可以降低收缩压4mmHg，舒张压2.5mmHg；
 - ❑ 而对于血压正常者来说，每天减少50mmol的钠盐摄入，可以降低收缩压2.0mmHg，舒张压1.0mmHg。
-



盐的摄入对血压的影响(3)



□ 结论

□ 盐的摄入量与高血压患病率成**正比**关系

□ **高盐饮食**是国际上公认的高血压的危险因素。



正常成人每天应该吃多少盐？

- 世界卫生组织推荐：每日每人摄食盐 $< 5 \text{ g}$
- 中国居民膳食指南建议的盐的消费量是每日每人 6 克 。

中国营养学会建议，每日最大食盐摄入量——

◆ 普通成年人 $\leq 6 \text{ 克}$

◆ 高血压患者 $\leq 4 \text{ 克}$



正常成人每天应该吃多少盐？

- 实际上，人类每日只需**0.5克**盐就可满足生理需要了。我们烹调时加入的盐，功能仅是调味、刺激食欲，以助人体摄入足够的各类营养。
- 从健康的角度出发，每人每天只需再加**2~3克**盐（包括盐、酱油、酱、咸菜等所含的盐）就足够了。



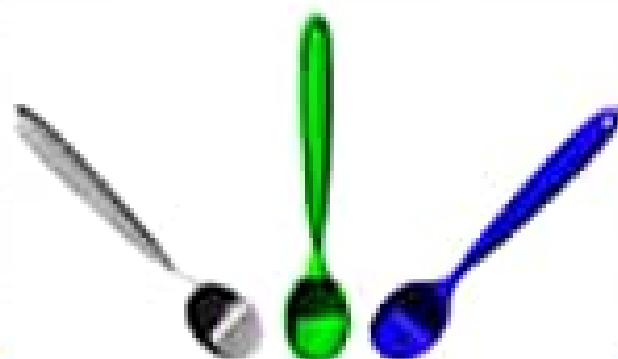
如何衡量6克盐是多少呢？



一个普通啤酒瓶盖装盐，平装满一盖，即相当于5-6克食盐。



我们推荐：用限量小盐勺衡量每天的用盐量。

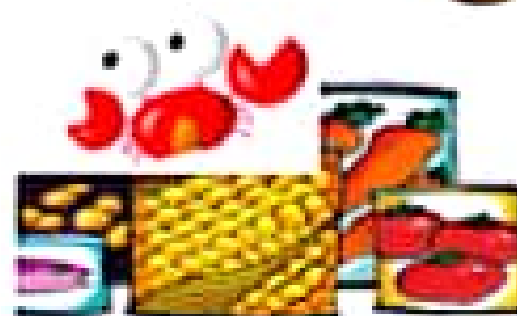
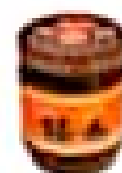


盐（钠）的来源

加工食品、调味品、其他...



果汁

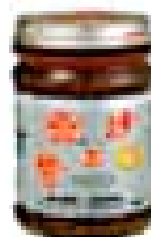
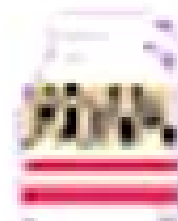


高盐食品有那些？





注意含钠量高的调味品



钠含量高的调味品及其换算

1汤匙食盐 = 2汤匙酱油



= 5汤匙醋



= 12.5 汤匙蕃茄酱



怎样避免多吃盐

- ◎做菜时少用盐,少放糖
- ◎菜熟九分再放盐
- ◎饭桌上不放盐罐
- ◎炖菜时炖好再自己放酱油
- ◎尽量不吃或少吃咸菜等高盐食品
- ◎使用低钠代用盐
- ◎多吃橘子、豆芽等新鲜蔬果。



怎样避免多吃盐

□ 替代调味料

利用糖(代盐)、醋、柠檬汁或新鲜食材，例如：蕃茄、菇类及凤梨等，或添加葱、蒜、八角、花椒、肉桂、香菜、红枣、当归及枸杞来增加食物的美味。



□ 高盐

是高血压罪魁祸首

□ 减盐

是最廉价的降压方法



健康生活，从限盐开始

祝各位科学进盐、
吃出健康



敬祝各位健康快乐

