



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電話: 603-7965 8586 (每週一至週五 11AM-5PM) | 03-7965 8586 (每週一至週五 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯絡群: 光明日報良醫



文: 鄭怡祥博士



“在日常飲食中，你有留意自己可能吃鹽過多嗎？你知道，世界衛生組織（WHO）和馬來西亞衛生部所建議的攝入量，每天不應超過5克或1茶匙？”



然而，一項關於馬來西亞人攝入量的研究，即2017至2018年馬來西亞社區調查（MyCoSS）的結果顯示，受試者平均攝入7.9克或1.6茶匙鹽，以及大約79%的馬來西亞人在飲食中攝入過量鹽。我們攝入的大部分鈉來自於：

馬來西亞人攝入過多的鹽與多種不健康的飲食習慣有關。例如在烹飪時，很多人都會添加各種醬料、醬汁或調味料，它們的含鹽量相當高。更糟糕的是，當我們在外面用餐時，我們無法控制食物中的鹽含量。許多由餐飲場所和送餐服務提供，受到人們青睞的當地美食，大量添加鹽和醬汁，以滿足人們舌尖上對美味的要求。此外，一些預包裝食品或罐頭食品的含鹽量也超標。這些都是我們在日常飲食中過量攝入鹽（鈉）的各種可能來源。

過量攝鈉 血壓升高

你可以知道，馬來西亞每10名成年人就有3人患高血壓？此趨勢令人感到擔憂，有關患病率亦高於東南亞周邊國家。這與我們不健康的攝入量息息相關。事實上，過量攝入鈉已被證明會導致血壓升高，並與高血壓和相關心血管併發症，例如中風和心臟病有密切關係。攝入大量的鈉會使我們體內的液體滯留，造成血容量增加，對血管形成壓力而導致血壓飆升。一般上，正常血壓應低於120mmHg（收縮壓）和低於80mmHg（舒張壓）。如果你的血壓達到或高於

鄭怡祥博士 (Tee E Siong)
2024年馬來西亞營養月指導委員會主席

醫句話:

許多人不知道自己血壓升高或患有高血壓。患者沒有任何症狀，因此它也被稱為“無聲殺手”。若沒有獲得及時治療，其他疾病，例如心臟病、中風和腎衰竭。因此，定期進行檢查並減少鹽攝入量很重要。這是健康生活方式之一，當中包括改善飲食習慣，並保持生活活躍。通過生活實踐這種生活方式，你將能夠降低高血壓等非傳染性疾病的風險和患病率。

詳情可瀏覽:



日常限鹽這樣做 少吃鹽 降血壓

140mmHg（收縮壓）和處於90mmHg或更高（舒張壓），則意味著你患有高血壓。

反過來亦如此。通過減少鹽的攝入量，我們也可以降低血壓，減低患高血壓和其他健康問題風險。另外，改變生活方式也很重要，包括增加運動量。超重或肥胖的人可以減肥，以及多吃蔬菜和水果。

生活減鹽小妙招

以下是一些可以帮助你日常生活中減少鹽攝入量的小妙招：

- 烹飪時少用鈉或鹽。**在烹飪菜肴時，可以嘗試混合使用香草和香料，例如黑胡椒、白胡椒、肉桂、茴香、奧勒岡香草或紅辣椒粉來調味，以取代鹽。採用循序漸進的方式減少鹽的攝入量，之後再以香草和香料全面取代。
- 使用鮮味調味料代替鹽。**鮮味是結合肉味、香味和肉湯般的味道，是除甜、咸、酸、苦之外的第五種基本味道。鮮味來自氨基酸，它是我們的身體和高含蛋白質的食物中天然存在的物質。你可以使用味精（MSG）等鮮味調味料來提升鮮味並減少烹飪中的鹽。例如我們可以用1/2茶匙的鹽和1/2茶匙的味精代替1茶匙的鹽。這樣我們就可以減少34%的鈉攝入量，同時仍然保持菜肴的美味。
- 限制使用醬汁、佐料和調味品。**這些食品的鈉含量相當高，但是很多人都不知道。它們包括了醬油、蚝油、番茄醬、辣椒膏、蛋黃膏、田園沙拉醬、沙拉高膏。在烹飪或吃時，應儘量減少使用。又或者，你可以自己製作低鈉版的這些醬汁或調味料。
- 選擇低鈉的預包裝產品。**採購食品時，記得閱讀並比較標籤，選擇鈉或鈉含量較低的食物。請留意標籤上的“低鈉”或“減鈉”等聲明。一些食品中的鈉含量可能比你預期的還高。
- 外出就餐時選擇低鈉食物。**在點餐的餐館或咖啡館用餐時，可要求少放鹽或少放醬汁。如果是吃早餐或午餐，可在米飯上少放或要求少放肉片。使用送餐服務訂餐時，可以選擇含鹽量較低的食物。
- 經常準備一些新鮮食物。**薯條、椒鹽卷餅、薄脆餅干、堅果或混合干果等零食的含鹽量可能很高。你可以選擇新鮮水果或蔬菜作為零食，而不是以這些美味零食來解饞。



圖解說明: 文圖均為內容內產品、服務及個人提供參考，不構成任何保證，請以原版的圖解為準。

解開早餐的迷思 啟動一天的關鍵

在現代快節奏的生活中，早餐作為一天中的第一餐，對於身體和大腦的健康發揮著至關重要的作用。然而，由於忙碌和各種迷思的影響，許多人選擇不吃早餐。實際上，早餐對營養供應、體重管理和健康發展都有益處。

早餐，為我們提供了身體和大腦所需的能量和營養。一頓均衡的早餐應包含碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素和礦物質等多種營養物質。碳水化合物是主要的能量來源，提供持久的燃料；蛋白質有助於肌肉修復和生長；脂肪則提供飽滿和維生素的吸收。此外，早餐所提供的維生素和礦物質是促進新陳代謝、免疫系統健康和維持生理功能所必需的。

我們往往因為一些常見的迷思而忽視早餐的重要性。實際上，這些迷思都需要被解開。首先，“沒有時間吃早餐”的觀念是一個常見的問題。雖然時間可能會成

為一個挑戰，但為了保護身體和大腦的健康，我們應該努力為自己安排早餐的時間。在選擇早餐時，我們可以追求簡單而又健康的選項，如全麥麵包或支片，搭配一顆煮熟雞的雞蛋，再配一杯無糖豆奶或低脂奶。當時間緊迫時，我們可以提前準備一些快速食用的食物，例如三明治和一杯低脂奶。

其次，“不吃早餐可以減肥”的誤解也需要被糾正。科學研究表明吃早餐對於體重管理和控制至關重要，因此跳過早餐並不能促進減肥，反而可能會導致不良的飲食選擇和暴饮暴食。事實上，吃早餐有助於控制食慾和避免過度進食；早餐能夠提供身體所需的能量，以及維持新陳代謝的正常運作，使身體更有效地燃燒卡路里，從而有助於維持健康的體重。這些都是早餐對於健康減肥的關鍵因素。

許多人誤以為，早餐只需一杯咖啡或果汁便可滿足，然而這種看法是不正確的。咖啡或

果汁可能會給人一種短期的能量提升，但它們無法提供身體所需的全面營養。僅僅依賴咖啡或果汁來代替早餐會導致能量不足、營養不均。長期下去可能會對身體健康產生負面影響。因此，咖啡或果汁並不能作為早餐的補充，但無法取代一個均衡的早餐。我們可以選擇高纖維、低糖分的谷物和支片，再搭配一杯低脂奶或牛奶，然後再加入一些堅果、蔬菜和水果來增加飽腹感和營養。這樣一來，一份簡單而健康的早餐就能以“我的健康餐盤”的形式展現出來，使我們的選擇更加可視化和有條理。

均衡多样化健康組合

另一個常見的迷思是有一部分的人認為早餐可以隨意吃，沒有特定的要求。然而，早餐應該以是“我的健康餐盤”。它是一個均衡、多样化的飲食組合，其中包含碳水化合物、蛋白質、健康脂肪、維生素和礦物質。選擇全谷物、蛋白質來源如雞蛋或低脂奶製品、健康脂肪如堅果或紅棕油，以及水果和蔬菜，

它們可以為身體提供全面的營養，維持穩定的能量和飽腹感，促進肌肉發展、代謝和健康細胞功能。

此外，還有一個常見的迷思是，很多人錯誤地認為不吃早餐可以節省時間和精力。這是不正確的觀點。事實上，吃早餐是可以為身體和大腦提供所需的能量和營養，有助於提高注意力、專注力和工作效率。通過合理安排時間和選擇簡單易做的早餐選項，我們是可以兼顧健康和時間管理。

因此，無論生活有多麼繁忙，無論是男人還是女人，無論年齡是年幼還是年長，我們都應該把早餐視為日常生活中不可或缺的珍貴餐點。通過深入領悟早餐的重要性，同時摒棄常見的迷思，我們應該讓早餐成為黎明時分的營養之源，為我們的身體和大腦注入無限的活力與能量。早餐將助我們开启每一天的全新起點，從而間接提升我們生活的品質，並引領我們走向健康璀璨的旅程。



黃麗玉 (營養師)

Smart Salt

減少用鹽，鮮味依舊

取代 1茶匙鹽 + 1/2茶匙鹽 = 1/2茶匙味精

好消息! AJI-NO-MOTO® 誠意推介全新的健康膳食概念 - "Smart Salt" 以減少鈉的攝入量! 您可根据所烹煮的食材類型和狀況，用 AJI-NO-MOTO® 純正味精取代一部分的鹽。這可讓您減少攝入高達40%的鈉! 因此，選擇使用 AJI-NO-MOTO® 純正味精，它的鈉含量比食鹽少2/3，輕鬆為您最愛的家常小菜增添美味，同時呵護您的健康。

健康小貼士

好消息! AJI-NO-MOTO® 誠意推介全新的健康膳食概念 - "Smart Salt" 以減少鈉的攝入量! 您可根据所烹煮的食材類型和狀況，用 AJI-NO-MOTO® 純正味精取代一部分的鹽。這可讓您減少攝入高達40%的鈉! 因此，選擇使用 AJI-NO-MOTO® 純正味精，它的鈉含量比食鹽少2/3，輕鬆為您最愛的家常小菜增添美味，同時呵護您的健康。

支持者

馬來西亞營養月 2024

AJI-NO-MOTO® 純正味精

掃描獲取: 少鈉食譜 · 鮮味的資訊