

本报化验 13 种零食 小心盐中杀手

二零零九年六月六日 晚上七时三十二分

（檳城 6 日讯）盐，虽然看似不起眼，但却可以使食物变得更加地美味，变换无穷。因此，在很多零食当中，都添加了少许的盐分，如薯片、虾饼、鱿鱼丝、紫菜、话梅、饼乾、糖果、腌制品、肉干、花生……到底这些零食中所含有的盐份（钠含量），是否符合马来西亚卫生部的安全指标呢？

《光华日报》再次与 Acumen 一站式化验中心携手合作，特别挑选了 13 种最为普遍的零食进行化验，其中包括酸梅粉、七橘、话梅、酸梅、无花果、白糖芒果、佛手、山楂、柠檬饼、芝士饼乾、鸡肉干、原味薯片，以及咖喱味薯片。

添加口味薯片 钠含量暴增 440%

有些人馋嘴，又未觉得肚子饿，薯片、饼乾总是他们的心头好。商家都会精心调配不同口味的薯片、饼乾等，让大家换一换口味，吃多了也不会觉得厌倦！

但是，读者又是否知道，这一片片的薯片、饼乾、虾饼，其本身的钠含量并不高，但是经过加工，如添加芝士味道、咖喱味道、BBQ 烧烤味道等后，它们的钠含量也会随着增加，至少高达 100%，最高可能达致 400%。

在这次的化验报告中，本报特别选择原味薯片，和添加咖喱味的薯片做比较。结果发现，原味薯片的钠含量仅有 47 毫克/100 克，而添加咖喱味的薯片，其钠含量竟是 254 毫克/100 克，也就是比原味薯片所含有的钠含量，增加了大约 440%。

酸梅粉无花果 钠含量最高

有些人“口淡淡”，总是喜欢选吃一些“咸酸甜”。但是，读者们是否知道，在这些“咸酸甜”当中，以无花果的钠含量最高，即 9026 毫克/100 克；其次是酸梅（7353 毫克/100 克）；接着是话梅（4915 毫克/100 克），以及七橘（4495 毫克/100 克）。

值得一提的是，在接受化验的 13 样零食当中，钠含量最高的是酸梅粉。根据化验报告，在每 100 克的酸梅粉中，就有 1 万 631 毫克的钠成份。酸梅粉，其实是属于一种调味料，

必须加入一些水果如番石榴、水翁、凤梨调配来吃，所以其钠含量比一般食物的钠含量高。

Acumen 化验中心负责人补充说，水果本身是营养丰富的食物，对人体健康也有一定的帮助，惟，有些人的口味因素，另外添加一些调味料如酸梅粉、酱料等，才会导致食物所含有的钠含量超标。

食盐过量 导致骨质疏松

法国国家卫生医学研究所一项研究，指法国每年至少有 7.5 万人因食盐过量而患心血管疾病，其中 2.5 万人因病情严重而死亡。多吃盐不只会咸死人，如果嗜食口味重的食物，盐中的那个“恶魔”会耗尽人们骨骼中的钙，会导致骨质疏松，甚至丧失生命。

盐中恶魔—“钠”耗尽钙

盐中的那个恶魔就是钠，它约占盐主要成份的 40%，是导致人体骨质流失的杀手。钠通常会使得妇女的骨质每年流失约 1%，患有高血压的妇女骨质流失的速度，比血压正常的妇女快许多。长期吃太咸的东西，还会影响骨骼生长。因为钠质与钙质同属矿物质，经过肾脏时，钠质会较钙质优先被身体回收再用，故摄取太多钠质，会间接增加钙质在尿液中流失，影响骨骼发育。

由于钠可以从天然食物中获取，一般人不太会有缺乏的状况。只有当运动或劳动量大、流汗多时，才会缺钠。钠缺乏时会出现疲劳、虚弱，甚至神智不清的现象。反而摄取过多的钠，是现代人值得去担忧的问题。

每日吃盐不宜超过 5 克

世界卫生组织建议成人每日摄入盐量应不超过 5 克（约 2 克钠或 2000 毫克钠），每天青少年吃盐不要超过 4 克。因为医学研究发现，日常进食盐量过多，容易引起心血管疾病，还会导致上呼吸道感染。

美国哈佛医学院研究员经过一项长达 15 年的研究，发现少吃盐可以减少患心脑血管疾病的风险。吃盐较少的人，患病的风险可以减少 25%，早期死亡的风险则减少 20%。此外，减少食盐摄取量，也可使血压稍微降低，倡导少吃盐对中风和心脏病的发病率也会明显减少。专家提醒大家，吃盐多会造成高血压。

调味品均含盐份

人们在做菜时所加的盐，只占一天摄取总钠量的 1/5，另外 1/5 是来自天然食物，尤其是内脏及贝壳类。蔬菜、谷类和水果的含钠量普遍较低，其余盐份是来自加工食品，如罐装食物、方便面，以及香肠、火腿等腌制品。此外，各种调味品如味精、酱油，以及各种名称的浓缩调味品里都含盐份。

严格来说，钠本身并非一无是处，人体的神经信息传递和肌肉收缩都需要这种矿物质。若得不到适量的补充，就会发生若干功能性问题。一般而言，人体的肾每天会将使用过的钠随着尿液排到体外，可是每排泄 1000 毫克的钠，大约也会同时耗损 26 毫克钙。这看起来似乎没有什么影响，可是人体需要排掉的钠越多，钙的消耗也就越大，最终必会影响到骨骼健全所必需的钙质。



经过加工的零食，如添加芝士味道、咖喱味道、BBQ 烧烤味道等后，它们的钠含量也会随着增加。（插图）