

# 海鹽 岩鹽 低鈉鹽 究竟應吃哪種鹽？

中國諺語——「開門七件事」，講述了關於七件  
每個家庭無論貧富的必需品，分別是：柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。

撰文：鍾靜兒（營養師／香港保健食品協會會員）

**隨**著社會的進步及人民生活水平的提升，我們對這「開門七件事」已經有著不同的要求。就以當中的「鹽」為例，市面上除了海鹽之外，亦有岩鹽、精鹽、低鈉鹽等不同的選擇。衆多不同的「鹽」為食物帶來不同的味道外，亦使消費者花多眼亂，難以選擇。到底這些「鹽」有甚麼分別？不同的鹽對身體有甚麼作用？而不同種類的鹽，對健康又會否有不同的影響？

## 鹽是甚麼？

鹽的主要成分是氯化鈉，以重量來計算，約有40%是鈉，60%是氯<sup>1</sup>。而當中所含的鈉，屬其中一種維持人體機能正常運作所必需的礦物質，所以鹽其實是我們於日常生活中，攝取鈉的主要膳食來源。正因如此，鈉與鹽這兩個名稱會被經常當作同義詞使用。

鈉在人體內，能有助調節體液平衡，也與神經物質的傳遞及肌肉的收縮等有緊密的關連。而在食品工業界，鈉屬於一種食物保存劑，亦被用於改善食物的味道、質感、顏色和外觀等<sup>2</sup>，用途可說是十分廣泛。

## 食鹽種類及分別

市面上的食鹽有很多種，其中較常見的有海鹽、岩鹽、精鹽及低鈉鹽。不同的鹽的採集方法使它們之間於營養價值上略有分

別。海鹽是通過將海水引入鹽田後，再經由太陽曝曬後蒸發而成<sup>3</sup>，而岩鹽是由鹹水湖經由長期的蒸發乾涸後堆積成鹽礦，把這些鹽礦磨碎後就是岩鹽。海鹽和岩鹽的礦物質成分相近，除鈉以外，都含有微量的鉀、鎂、鈣、鋅、磷、碘等等對身體機能運作有幫助的礦物質。精鹽則是將海水經過純化處理後製作而成，目的為過濾海鹽中的雜質，然而此舉使製成品最後只剩下氯化鈉，幾乎不含其他天然礦物質，營養價值相對較低。因鈉過多會對健康有一定的影響（某些疾病病人必須限制鈉的攝取量），所以市面上出現了低鈉鹽。低鈉鹽只是純粹將食鹽中的氯化鈉以氯化鉀取代，在攝取量不變的情況下，卻可減少鈉的攝入。但低鈉鹽並非人人合用，若有腎臟病或血鉀值高的人士都不適用。

由於天然的鹽含有礦物質，所以有些食品供應商亦會因此將貨品標榜成較健康的產品推銷。雖然於營養價值來說，礦物質豐富的鹽較好，但消費者於選擇食鹽之前都應注意，因所有的食鹽裡，礦物質含量最多的都是鈉，如果攝取過多的鈉，仍然會影響我們的健康。而且，不應該從食鹽中攝取其他的礦物質作膳食來源。

## 每人每日約需吸收多少鈉？

雖然鈉是維持人體機能正常運作所必需的礦物質，但人體對鈉的需求量只需要很



少。據香港食物安全中心風險評估組的一份報告估計，每天若攝取200-500mg鈉已能滿足身體所需<sup>4</sup>，而根據世界衛生組織建議，每人每日不應該攝取超過2000mg鈉<sup>5</sup>。換言之，以一日三餐的膳食來計算，即平均每餐不能攝取超過約666mg鈉，相等於1/4茶匙鹽或2/3湯匙的豉油。然而，我們實際每餐吸收的鈉遠遠超過我們的實際需要。就以一碟茶餐廳的鴛鴦炒飯或福建炒飯為例，鈉含量已高達3080-3100mg<sup>6</sup>，而根據不同的流行病學研究顯示，攝取過量的鈉能使患上慢性疾病的機會增加，生活中鈉的吸入量實在是不可忽視。

### 鈉與血壓

於健康的情況下，人體自身會有一個平衡鈉的機制，透過腎臟將多餘的鈉隨尿液排出體外。但若此平衡機制失衡，會使積聚於身體內的鈉去吸附水分，令血容量增加，從而使心臟輸送血液到血管的負擔加重，導致血壓上升，並增加了中風及其他心血管疾病的風險。若要預防高血壓，減少鈉的攝取量是最有效的方法之一。於2011年，有研究指出，若每日減少攝取2.0-2.3g鹽，可使心血管疾病的風險減少達20%<sup>7</sup>。

### 建議減鹽貼士

對於一些喜好濃味食物的人士，可於煮食時作一些簡單的小改變，幫助減少日常生活中鈉的攝取。首先，可選擇以其他天然的配料取代鹽，例如：蒜頭、胡椒、檸檬汁、醋、香草、香茅、薑、蔥、薄荷葉等作調味，亦可以自製一些健康的水果乾、無鹽的果仁取代薯片和其他鹹味小食。除此之外，亦可主動要求食肆烹調時減少用鹽、不加味精、「少汁」或把醬汁分開供應等等，藉此減少鈉的攝取量。◆



### 參考資料：

1. Trade Guidelines for Reducing Sodium in Foods. September 2012. Hong Kong SAR: Centre for Food Safety, Food and Environment Hygiene Department; 2012.
2. Salt and the City. Non-Communicable Diseases Watch; February 2013. Hong Kong SAR: Centre for Health Protection and Department of Health; 2013.
3. American Heart Association (2014) Sea Salt Vs. Table Salt [Online] Available from: [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Sea-Salt-Vs-Table-Salt\\_UCM\\_430992\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Sea-Salt-Vs-Table-Salt_UCM_430992_Article.jsp) [Accessed: 8th July 2014].
4. Reduce Salt/Sodium Intake to Prevent High Blood Pressure. Food Safety Focus No. 81. Hong Kong SAR: Centre for Food Safety and Food and Environmental Hygiene Department; 2013.
5. WHO, Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.
6. Nutrient Values of Indigenous Congee, Rice and Noodle Dishes. Risk Assessment Studies Report No. 22. Hong Kong SAR: Food and Environment Hygiene Department; 2006.
7. He FJ, MacGregor GA. Salt reduction lowers cardiovascular risk; meta-analysis of outcome trials. Lancet 2011;378:380-2.