餐桌加盐 早亡风险高

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/19212.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

餐桌加盐 早亡风险高。《欧洲心脏杂志》近日发表的一项针对50多万人的研究显示，在餐桌饮食中额外加盐的人早亡风险更高，这部分人与那些从不或很少额外加盐的人相比，早亡风险增加了28%。

在40岁至69岁的普通人群中，每百人中就有3人早亡。上述研究发现经常在食物中加盐会导致早亡风险增加，表明在这一年龄组中，每百人中有1人可能因此早亡。

此外，研究发现，与从不或很少加盐的人相比，经常加盐的人的预期寿命较短。在50岁人群中，总在食物中加盐的女性和男性预期寿命比从不或很少在食物中加盐的分别缩短了1.5岁和2.28岁。

据我所知，这是首个评估食物加盐与早亡间关系的研究。研究领导者、美国杜兰大学公共卫生与热带医学院教授Lu Qi表示，该研究提供了支持通过改变饮食以改善健康的新证据。在普通人群中，即使通过在餐桌食物中少额外添加或不添加盐来适度减少钠的摄入，也可能带来巨大的健康效益。

众所周知，评估钠的总摄入量很困难，因为许多食物，特别是预加工食物，在到达餐桌前已经添加了高水平的盐。通过尿检评估盐摄入的研究通常只进行一次尿检，不一定能反映出人们平时的行为。

鉴于上述情况，研究人员选择观察人们是否在已经端上餐桌的食物中额外添加盐，而非烹饪过程中是否添加盐。

向餐桌上的食物中加盐是一种常见的饮食行为，这直接关系到一个人对食物咸淡的长期偏好和盐的摄入习惯。Qi说，在西方饮食中，餐桌上加盐量占盐总摄入量的6%～20%，这为习惯性钠摄入与死亡风险间的关系提供了一个独特的评估方法。

研究人员分析了英国生物银行中501379人的数据。在2006年至2010年间加入该研究时，参与者通过问卷形式回答了它们是否在食物中添加盐。回答的选项为从不/很少、有时、通常、总是、不便回答（此类人群不被纳入分析）。随后，研究人员对参与者进行了为期9年的跟踪调查。在该研究中早亡定义为75岁前死亡。

研究人员发现，经常在食物中加盐与各种原因导致的早亡风险较高和预期寿命缩短有关，同时，摄入水果和蔬菜多的人，上述风险往往略有降低。

我们对于这一结果并不感到惊讶，因为水果和蔬菜是钾的主要来源，而钾具有保护作用，与较低的早亡风险有关。Qi说。

对于上述研究结果，一些专家表示仍需深入研究，因为大幅减少个人食盐摄入的净效应仍存争议。此前有研究表明纳摄入低没有益处，甚至有害，因此要区分针对个人和群体的不同行动建议。

接下来，Qi和同事将进一步研究食物中加盐与各种慢性疾病间的关系。他们希望进行潜在临床试验，以测试减少食盐添加对健康的影响。（来源：中国科学报徐锐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac208

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Lu Qi等 来源：《欧洲心脏杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发