
研究发现，钾盐替代食盐可以降低血压

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22794.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！

研究发现，钾盐替代食盐可以降低血压。



55岁以上人群可能是患高血压风险最高的人群之一。图片来源：Kristo-Gothard Hunor/Shutterstock

针对养老院人群进行的一项研究发现，用富含钾的盐代替普通食盐做饭，可以降低55岁以上人群的血压，并降低他们患心脏病和中风等心血管疾病的风险。相关研究近日发表于《自然-医学》。

盐中含有钠，钠会升高血压。用钾代替部分钠的盐替代品，可能会降低血压。然而，很少有研究

表明它们对55岁以上人群有效。随着年龄的增长，人们患高血压和心血管疾病的风险也会增加，而盐替代品可能会使上述人群获益。不过，有人担心，这些替代品可能会导致血液中钾含量升高，即高钾血症，在某些情况下可能会导致严重的心脏问题。

研究人员针对1612名居住在中国48家护理机构的人群进行了一项临床试验，在他们的膳食中使用含有100%氯化钠的普通盐，或含有62.5%氯化钠和25%氯化钾的富钾盐替代品，以及其他调味品。一些参与者通常也会吃含盐较少的食物。参与者年龄均在55岁以上，平均年龄为71岁。

在研究开始时，参与者的平均血压为137.5/80.5毫米汞柱(mmHg)，较高的数字表示收缩压(心脏将血液泵送到身体周围的力)，较低的数字表示舒张压(血管中血液流动的阻力)。理想的数值通常是90/60mmHg和120/80mmHg之间。

试验开始时，近2/3的参与者患有高血压。但在两年多的时间里，那些食用富钾盐替代品的人群，与食用普通盐的人群相比，收缩压平均降低了7.1mmHg，舒张压平均降低了1.9mmHg。

这是一个令人印象深刻的血压下降。研究团队成员、澳大利亚悉尼乔治全球健康研究院的Bruce Neal说。

与常规食盐组相比，食盐替代组每100人中血压下降与心脏病发作、中风和其他心血管事件减少1.5例有关。

相比之下，在仅仅降低膳食含盐量的群体中，平均血压或心血管事件数量没有下降。Neal说，这可能是因为这些参与者不喜欢减盐餐的味道，所以自己加了盐。

研究人员还发现，虽然食盐替代品组的血钾水平升高，但这与任何安全问题无关。

Neal表示，盐的替代品只比普通盐稍微贵一点，大多数人尝不出两者的区别。他说：你看一下所有的证据，如果每个人都从普通盐转向富含钾的盐，我们每年可以防止全球数百万人过早中风和心脏病发作。(来源：中国科学报 李惠钰)

相关论文信息：<http://doi.org/10.1038/s41591-023-02286-8>

作者：Bruce Neal 来源：《自然-医学》

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](https://www.iikx.com)转发