食品中钠的微小调整，将大大改善心脏健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/38152.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！

食品中钠的微小调整，将大大改善心脏健康
。降低包装食品和预制食品中的钠含量，可能会显著改善心脏健康状况，并有效预防大量心脏病发作、中风及过早死亡事件。这一结论来自近日发表于美国心脏协会期刊《高血压》的两项新研究。

盐的主要成分是钠。法国研究发现，降低法棍及其他常见面包的含盐量，人均每日钠摄入量可减少约0.35克。随着时间的推移，这一微小调整可使法国避免超1000例死亡案例。

另一项英国研究估算，若该国达成2024年减钠目标，人均每日盐摄入量可降低17.5%。这一降幅能通过降低全民血压水平，在20年间减少约10万例缺血性心脏病、2.5万例缺血性中风病例。

两项研究共同强调，政府部门、食品制造商与公共卫生领域的协同行动能产生显著成效。研究人员表示，在全球范围内强化并落实减钠举措，将为心脏健康带来持久的改善。



图片来源：Shutterstock

人们日常摄入的钠大多来自各类常见食物。钠摄入过量是导致高血压的主要诱因。美国心脏协会指出，高血压会增加罹患心脏病、中风、慢性肾病、痴呆症及其他心血管疾病等严重病症的风险。

此次研究包含两项模型分析。一项在法国开展，聚焦2025年法棍及其他面包制品的减钠目标；另一项针对英国2024年制定的减钠目标，管控对象为包装食品和外卖餐食。

两项研究均对完全达成减钠目标后的潜在影响进行了估算。结果显示，常见食物的钠含量小幅降低，就能为公共卫生带来切实的益处。重要的是，这些调整无需人们改变自身的饮食习惯。

“这一举措的优势特别突出，因为它不依赖于个体的行为改变，而是能从根本上打造一个更健康的食品环境。”法国研究第一作者、法国国家公共卫生署的Cl é mence Grave表示。

面包，尤其是法棍，是法国人的主食，传统面包的含盐量约占每日推荐摄入量的25%。2019年，法国制定了盐摄入量降低30%的全国目标，并计划在2025年前降低面包的含盐量。截至2023年，法国生产的大部分面包已达到新标准。

分析结果显示，若面包消费量保持不变且减钠目标顺利达成，人均每日盐摄入量将减少0.35克，这一降幅能让全民血压出现小幅但显著的下降。

在完全落实减钠政策的情况下，研究人员估算，每年死亡人数将减少0.18%，约1186例；缺血性心脏病住院病例将减少1.04%；出血性中风和缺血性中风的住院病例将分别减少1.05%和0.88%。男性将成为整体获益最大的群体，心脏病和中风病例可减0.87%，女性则为0.63%；而女性中，55至64岁年龄段的可避免病例占比最高。

“法国民众完全没有发现面包的含盐量已经降低了。”Grave说，“我们的研究结果表明，对食品进行配方改良，即便只是微小、不易察觉的调整，也能对公共卫生产生重大影响。”

英国为奶酪、肉类、零食等84类超市食品制定了平均及最高盐含量限值，将汉堡、咖喱、披萨等24类外卖餐食纳入减钠目标。研究团队通过模型分析了如果所有相关食品类别都达成2024年减钠目标，钠摄入量将发生的变化，以及该举措对心脏病、中风、生活质量及医疗成本的潜在影响。

如果减钠目标完全达成，英国人均每日盐摄入量将从约6.1克降至4.9克，降幅约17.5%。模型估算显示，20年间，英国可避免约10.3万例缺血性心脏病、2.5万例中风病例。从终身健康角度来看，血压的降低预计能为民众增加约24.3万个质量调整生命年（衡量健康获益的标准指标），并为英国国家医疗服务体系节省10亿英镑的医疗开支。

“众所周知，心血管疾病是英国乃至全球的主要死因，因此盐摄入量和血压只要有所降低，都能带来巨大的健康获益。”英国研究第一作者、英国牛津大学的Lauren Bandy说，“食品行业在减盐方面仍有很大的进步空间，因此还有很多改善的可能。”

美国心脏协会主席Daniel W. Jones表示，这两项研究的结论具有广泛的借鉴价值，“均证实降低

钠摄入量能减少罹患心脏病和中风的风险，带来切实的健康获益”。

“这种在全国范围内限制商业预制食品含盐量的方法，是一项核心干预策略。尽管从个体层面看，减钠仅能小幅改善血压，但当个体的微小变化汇聚成群体效应时，就能为全民健康带来巨大提升。”Jones说。

相关论文信息：https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.125.25977

https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.125.25159

作者：王方 来源：中国科学报

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