

标题: 低盐饮食 影响部分人的心脏

子标题: 健康饮食

作者: iwenoo

日期: 02月08日

网址: <http://www.chisha.net.cn/modules/news/view.article.php/c6/10653>

摘要: 《普通内科学杂志》刊登的这项新研究并未证实, 低盐饮食本身有害心脏, 但是吃盐最少的人群, 心脏病死亡率最高

流行病学与人口健康学教授希勒尔.W.科恩博士表示, 新研究发现, 我们不能简单地认为低盐饮食绝对安全。

美国科学家研究于1988~1994年间完成的涉及8700名美国人的联邦健康调查结果。参试者年龄为30岁以上, 没有人的选择特别低盐的饮食。2000年, 研究人员对这些参试者的健康状况进行了再次研究, 结果发现, 与25%吃盐最多的人相比, 25%吃盐最少的人心脏病死亡危险高80%。

美国科学家表示, 对大多数身体健康的人(尤其是血压正常的人)而言, 没有必要选择含盐量极低的饮食。血压正常的患者也可以继续吃盐, 但是应该以适当为度。整体饮食状况至关重要。