

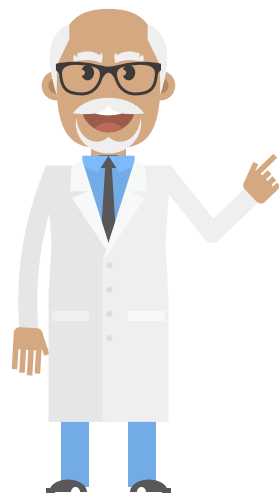
# 甜蜜的負荷：糖比鹽更易引起高血壓

資料出處：台灣女人健康網

**過**去研究認為鹽分是導致高血壓的主因，但近來有醫學專家指出：過度攝取糖分比鹽分來的容易導致高血壓發生。研究同時發現攝取鹽分不足將影響診療效果，甚至造成更高的死亡率；而相對於高血壓，鹽分攝取應與心血管疾病更為相關。

透過動物醫學實驗發現，餵食老鼠蔗糖將影響其交感神經系統，導致心跳加快、腎素分泌增加、腎素鈉含量上升、血管阻力上升等，交互作用下將進一步導致高血壓發生。另有研究發現，相較於攝取的熱量中有 10% 以下來自糖分者，熱量中有 10%-24.9% 來自糖分者，其死於心血管疾病的機率增加了 30%；而來自糖份的熱量大於總熱量 25% 的人，死於心血管疾病的機率較糖份的熱量低於 10% 者高出三倍。

然而，亦有實驗證實，當鹽分攝取量降低至每日 2500 毫克時，血壓



會隨之下降。因此，美國心臟醫學會心臟病指引摘要編輯組的副主席 Robert H. Eckel 依然建議減少鹽分攝取量

來降低高血壓發生。另外，根據約翰霍普金斯醫學中心 Lawrence J. Appel 醫學博士的研究，鹽分攝取過多將增加頭痛發生率。

綜合而言，醫學研究證實：要預防高血壓，控制糖分比控制鹽分來得重要。尤其攝取果糖類會使代謝功能下降、增加心肌需氧量、心跳加快、影響血壓的變化等，增加心血管疾病發生的可能。然鹽分亦為影響生理機制重要的因素，因此在控制糖分之餘亦須注意鹽分的攝取量。（資料來源：BMJ Open）