

# 世界衛生組織發佈首個減少食鹽攝入的全球報告

世界衛生組織3月9日發佈的一份新報告指出,如果從現在開始實施減鈉政策,預計到2030年可挽救全球700萬人的生命。世衛組織總幹事譚德塞表示:“不健康的飲食是導致全球死亡和疾病的主要原因,過量攝入鈉是其中的罪魁禍首之一。”

這份報告是世衛組織發佈的第一個關於減少鈉攝入的全球報告。報告指出,全球正在偏離實現到2025年將鈉攝入量減少30%的目標。

聯合國新聞報道,譚德塞說:報告顯示,因為大多數國家還沒有採取任何強制性減鈉政策,這些國家的人民面臨心臟病、中風和其他健康問題的風險。

為扭轉這一趨勢,世衛組織呼籲所有國家實施減鈉計劃,並呼籲生產商在生產食品時制訂雄心勃勃的減鈉具體目標。

鹽富含鈉元素,既是味道的來源,也是幾千年來武裝衝突的根源之一。鈉元素是人體必需的營養元素,攝入過量會增加心臟病、中風和過早死亡的風險。目前全球過度消費食鹽,使人們的整體健康受到損害。聯合國新聞報道,全球平均鹽攝入量估計為每天10.8克,是世衛組織建議的每日鹽攝入量(低於5克(一茶匙))的兩倍多。鈉的主要來源是食鹽(氯化鈉),

但谷氨酸鈉等其他調味品中也含有鈉。

鹽攝入過多會成為飲食和營養相關的死亡的首要風險因素。越來越多的證據表明,鈉攝入量高與胃癌、肥胖、骨質疏鬆症和腎病等其他健康問題的風險增加有關。

全球目前只有九個國家為減少鈉的攝入量建議了一套全面政策。這些國家是巴西、智利、捷克共和國、立陶宛、馬來西亞、墨西哥、沙特阿拉伯、西班牙和烏拉圭。

世衛組織的報告顯示,在194個世衛組織會員國中,僅有5%的會員國受強制性全面減鈉政策的保護,而且73%的會員國沒有充分實



施這類政策。世衛組織指出,實施高成本效益的減鈉政策有助於實現2030年可持續發展議程中所列的減少非傳染性疾病死亡的目標。

減少鈉攝入的綜合方法包括採取強制性政策以及世衛組織與鈉有關的四項“最合算”的干預措施,這些干預措施大大有助於預防非傳染性疾

貼標籤,幫助消費者選擇低鈉產品,並開展公眾和媒體宣傳活動。

不過,世衛組織表示,強制性減鈉政策更為有效,因為可實現更廣泛的覆蓋面並防範短期商業利益,同時可為食品生產商提供公平的競爭環境。在報告中,世衛組織根據會員國現有減鈉政策的類型和數量,為其編制了國家鈉評分卡。

世衛組織還與非營利組織“決心挽救生命”開展合作,以期在30年內防止1億人死於心血管疾病。

美國疾病控制與預防中心前主任、“決心挽救生命”的總裁兼首席執行官費和平(Tom Frieden)表示,各國必須加緊努力,各國必須緊急採取行動,實施由政府主導的雄心勃勃的強制性減鈉政策,以實現到2025年減少鹽消費量的全球目標。

他說,目前已有行之有效的措施可供政府採納,還有一些重要的創新,如低鈉鹽等。為了幫助提高認識,“決心挽救生命”組織最近公佈了全球包裝食品營養數據庫,目前提供25個國家的包裝食品營養數據。

他說:“世界必須現在就採取行動,否則將有更多的人遭受可預防的致殘或致命的心臟病發作和中風影響。”

## 吃飽就想睡? 專家點名“3種食物”是元兇

每當吃飽飯,常常就被瞌睡蟲找上身?台大生物產業學系教授洪泰雄透過臉書“洪泰雄營養教育”指出,這種現象稱為“食物性昏迷”,通常發生在吃進三大類型的食物之後,因為這些食物會影響血糖和胰島素水平,進一步導致昏睡感。



洪泰雄解釋,“食物性昏迷”會出現昏昏欲睡、精神不集中等,因為進食過量高碳水化合物、高脂肪和高糖分的食物,易導致胃部和腸道過度擴張,增加了血液循環到腸道的需求,使得大量的血液流向腸道和胃部,從而使腦部缺氧。

此外,洪泰雄更進一步說明,食物消化和代謝過程中也會釋放出大量的荷爾蒙和化學物質,這些化學物質可以影響大腦神經傳導物質的平衡,加劇昏睡感。同時,若是攝取過多的蛋白質,也可能會產生類似食物性昏迷的症狀,洪泰雄說,因為蛋白質同樣需要胃腸道消化和吸收,若是過量則會加重腸胃負擔,導致血液流向腸道,血液供應到腦部減少。

而洪泰雄也補充,每人每天須攝取多少蛋白質其實因人而異,會受到如年齡、性別、體重、身體活動、健康狀況等多種因素影響。但一般來說,成年人每天攝取的蛋白質應該在體重的0.8至1.2克/千克之間,例如,如果體重為70公斤的成年人,每天的蛋白質攝取量應為56-84克之間。不過對於身體特殊狀況的人,包括運動員、懷孕婦女、哺乳期婦女等,洪泰雄認為可能需要攝取更多的蛋白質,建議根據自己的具體情況適當攝取,以維持身體健康。

番茄不宜置入冰箱,為什麼?因為番茄含一種酶(酵素),低溫反而會啟動,讓番茄變得粉粉的、爛爛的。放在室溫環境,它會自然熟;若買來就很熟了,最好兩三天內就吃掉。

蘋果含乙烯(ethylene),這是催熟激素,不能別種水果放一起,否則會加速同籃水果成熟。放冰箱外1-3天沒問題;要放冰箱,最好放到隔離盒內,才不會變得粉粉的。

馬鈴薯不能存放在50°F(10°C)以下的地方,冷藏,會把里面的澱粉轉化成糖分,改變味道和顏色,最好放在涼爽黑暗的房間或櫥櫃里。若整袋保存,戳幾個洞,讓它“呼吸”。若保存得當,好幾個月都沒問題。若開始發芽,把發芽部分切掉,照樣可煮熟來吃。洋蔥特別怕濕氣和光線,所以放冰箱不是理想的辦法。各類洋蔥在乾燥涼爽處如櫃子或容器里,放一整個月都能保鮮。

核果(杏仁、核桃等)富含植物油,存放不妥,容易腐臭走味。多數核果類室溫保存兩個禮拜沒問題,最好放冰



這些果蔬不能放冰箱

箱或凍箱,可保鮮好幾個月。包裝袋開過後,冷藏或冷凍前,要封緊,或放到密封的容器或夾(保鮮)袋里。

全麥麵粉和白麵粉的差別弄清楚後,就知道存放的方法。麥子含麥麩、胚乳和胚芽三部分,全麥麵粉就是這三大成分都保留的麥子磨成,而白麵粉剩下胚乳成分。麥麩和麥芽都富含油脂,容易腐臭,全麥麵粉最好封緊、冷凍,這樣可以保鮮好幾個月。

咖啡豆最好用不透明的容器密封存放在室溫環境,這是全國咖啡協會的建議。透明容器會讓光線透進,破壞咖啡的味道。不建議冷凍或冷藏的原因有二:會吸到濕氣,也會吸到四周食物的味道。

## 科普:全球最常見的眼表疾病——幹眼癢(下)

### 五、這幾類人群最容易受干眼症困擾 電子設備長期使用者

以前,干眼症是60-70歲老年人中的常見病和多發病,但是隨著電腦、手機等電子產品的普及,干眼症的發病逐漸呈現出年輕化的趨勢,長期使用電子設備的人,逐漸成為干眼症的高發群體。每一次眨眼,淚液都會在角膜表面形成一層淚膜,起到潤滑眼球的作用。長時間盯着電子屏幕會導致瞬目減少,引起淚膜的破壞,導致眼部出現干澀、疲勞等症狀,進而出現眼球刺痛、視物模糊等干眼症的表現。

#### 老年人

隨着年齡的增長,老年人身體的各項機能都在逐漸下降,再加上性激素水平的下降,導致淚腺、腺板腺的功能出現不同程度的下降,淚液分泌的減少使淚膜處於不穩定的狀態,這也就導致了干眼症的發病增加。

#### 其他人群

調查顯示,不同職業人群干眼症的患病率也不相同,其中教師干眼症的患病率最高,其次為學生。另外,屈光不正(近視、遠視、散光)、閱讀寫作姿勢不當、長期配戴隱形眼鏡、眼部損傷或曾進行過眼部手術、吸煙、酗酒、糖尿病等全身性疾病、長期使用眼藥水、環境污染、長期使用空調的人群均與干眼症的發生密切相關。

### 六、濫用眼藥水緩解眼干更危險!

很多出現眼乾等不適症狀的人,經常會隨意選擇眼藥水來緩解眼部症狀。一般情況下,眼藥水主要包括消炎類滴眼液、抗毒類滴眼液、激素類滴眼液、人工淚液、治療青光眼等眼病的專用滴眼液以及用作擴大瞳孔的眼藥水。但是,市面上超過90%的眼藥水中都含有防腐劑成分,長期使用很有可能對角膜、結膜、淚腺等造成傷害,反而加重干眼的症狀,長此以往會導致干眼症的發生。

### 七、干眼症應如何治療和緩解?

干眼症的治療主要包括藥物治療和非藥物治療兩大類手段。如果是某些疾病導致的干

眼症,則應注意對原發病的治療。人工淚液、硅膠眼罩、濕房鏡和綑帶型角膜接觸鏡是治療干眼症常用的手段。對於有眼表炎症的中重度干眼症,更注重局部抗炎治療和免疫抑制治療。

#### 1、藥物治療手段

##### 人工淚液

人工淚液是治療任何類型干眼症的基礎藥物,可部分替代人體所分泌的淚液功能,起到潤滑眼球、增加眼球潤濕度、稀釋炎症因子、降低淚液滲透壓等作用,起到治療干眼症的效果。

##### 人工淚液種類較多,也是臨床上針對干眼症使用頻率非常高的一線藥物,如聚乙烯醇、甲基纖維素類、玻璃酸鈉類等。患者應在醫生的指導下,根據干眼症的類型與程度選擇合適的人工淚液製劑。

目前,市面上大多數滴眼液都含有防腐劑,不含防腐劑的滴眼液多為單劑量包裝,例如聚乙烯醇滴眼液就是一種較為新型的無防腐劑人工淚液,可以保證眼表持久的濕潤,並具有穩定淚膜的作用。玻璃酸鈉滴眼液也是治療干眼症的常用藥物,有修復角膜上皮、增加眼部濕潤度的作用。另外通過眼科醫生進行治療的還有免疫抑制劑、激素類藥物,等等。

#### 2、非藥物治療手段

##### 保存淚液治療方案

保存淚液治療方案主要是利用眼罩、淚點淚管堵塞術、綑帶型角膜接觸鏡來保留淚液。角膜接觸鏡可以完全覆蓋在角膜上,對角膜起到保護作用,避免其損傷。硅水凝膠的材質,可以有效阻止淚液的蒸發,保護角膜。濕房鏡可以增加眼周濕度,改善和緩解干眼症導致的相關症狀。淚點淚管堵塞術常用於治療重度干眼症,是一種安全、有效、便捷的治療方法。可以有效減少淚液的排出,有助於受損眼表的修復。

角膜接觸鏡可以完全覆蓋在角膜上,對角膜起到保護作用,避免其損傷。硅水凝膠的材質,可以有效阻止淚液的蒸發,保護角膜。濕房鏡可以增加眼周濕度,改善和緩解干眼症導致的相關症狀。淚點淚管堵塞術常用於治療重度干眼症,是一種安全、有效、便捷的治療方法。可以有效減少淚液的排出,有助於受損眼表的修復。

八、預防干眼症應該這樣做

預防干眼症的主要手段包括注意合理用眼、保持眼部衛生、提高環境的濕度和改善飲食結構等。

合理用眼 減少手機、電腦等電子設備的使用時間。對於需要長期使用電腦工作的人,在使用電腦的過程中應注意與電腦保持60cm左右的距離。將電腦屏幕放低並向上傾斜,保證使用者的視線可以向下15°,這個角度可以使眼球表面暴露在空氣的面積降到最低,減少淚液的蒸發。

如果需要長時間使用電腦,要保證至少每隔1小時休息5-10分鐘,可以舉目遠眺或閉眼讓眼睛得到休息。另外,要注意避免電腦等電子設備反光,不要將電腦放置在窗戶的背面。

經常使用電腦等電子設備的人群是干眼症發病的高危人群也是多發人群,這類人群可以適當應用滴眼液,可以起到保持眼球濕潤,維

