



低盐饮食守护心肾

■ 安 晔 高艳虹

专家简介：安晔，上海交通大学医学院附属新华医院老年医学科主治医师。

高艳虹，上海交通大学医学院附属新华医院老年医学科主任医师，博士研究生导师。



安 晔



高艳虹

随着现代食物加工业的发展，人类钠盐的摄入量成倍增加。过量的盐摄入可能导致高血压，增加心脏疾病和肾脏问题的风险，老年人由于肾脏功能处在下降期，更容易罹患以上疾病，而低盐饮食的生活方式有助于降低患此疾病的风险。那么，为何盐吃多了血压会上升？哪些是低盐饮食呢？

为何盐吃多了会升高血压

摄盐过量，相当于把身体泡在盐水中，盐会“吸水”，让血液量增多，还会刺激血管收缩，水多了，管子窄了，血管压力就会变大，血压就高了。

高血压是如何伤害心脏的

血压，即血液流动时对血管壁产生的压力。心脏如同人体的“泵”，把新鲜血液源源不断输送到各个器官。血压升高后，血液就像不受控制的脱缰野马，心脏就不得不加大“马力”，付出更大的努力控制血液，时间久了心肌受累，导致心力衰竭。

为何高血压会影响肾功能

肾脏是身体中清除废物和维持体液平衡的关键器官，由一个个血管球组成，也称肾小球。高盐饮食带来的水钠潴留和高血压会导致肾小球处

于“三高”（高血压、高灌注和高滤过）状态，从而加重肾脏负担，肾脏会逐步陷入“罢工”状态，导致体内的水分和废物无法有效排出，进而“堵”在血管里，由此进一步增加血管压力，造成高血压与肾病“恶性循环”的局面。心衰时，心脏泵血能力减弱，会导致肾脏供血不足，造成肾组织缺血缺氧，导致肾病恶化加速。

低盐饮食是如何守护心肾健康的

目前研究认为，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度，降低慢性肾病患者的高血压和尿蛋白水平。低盐饮食还可降低慢性肾病患者患心脑血管疾病、肾功能恶化等风险，或协同“沙坦类”降压药物，改善慢性肾病患者患以上疾病的症状。

哪些是低盐饮食

1. 选择新鲜食材

新鲜水果、蔬菜、瘦肉和鱼类是低盐饮食的理想选择。相比之下，加工食品和罐头食品通常含有大量的隐形盐，应尽量少食。

2. 谨慎使用调味品

除了盐，还有许多调味品可增加菜肴的色、