

美推测青少年少吃盐降低患高血压风险

美国加利福尼亚大学旧金山分校的研究人员借助电脑数学模型推测，青少年少吃盐可降低其日后患高血压、心脏病和中风的风险。

研究人员11月14日在芝加哥举行的美国心脏病学会年会上报告说，他们的推测结果显示，如果每天少吃3克盐，青少年患高血压的几率将降低44%至63%，而且在他们35岁至50岁期间，患高血压的几率将比不这样做的情况下低30%至43%。

此外，每天少吃3克盐有望使青少年50岁后患心脏病的几率降低7%至12%，中风的几率降低5%至7%，因各种疾病而死亡的几率将降低5%至9%。

报告指出，在美国，青少年是盐的主要消费人群，每人每天平均摄入9克盐，高于其他人群。

报告提供的数据显示，在美国青少年摄入的食盐中约80%来自被加工的食品，其中三分之一以上来自面包和糕点等食品。（高原）

《科学时报》（2010-11-17 A4 国际）

[打印](#) [发E-mail给:](#)



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

目前已有0条评论

[查看所有评论](#)

读后感言：

验证码：