

研究发现吃盐过多会增加中风等疾病风险

科研人员近日报告说，他们在研究中发现，日常饮食中吃盐过多会增加中风和患心血管疾病的风险。只要少吃一点盐，这些疾病的发病率就会大幅度下降。

这项研究由设在英国沃里克大学的世界卫生组织营养合作中心等机构完成。科研人员在新一期《英国医学杂志》(BMJ)上发表的报告指出，他们调查了英国、美国、中国、日本等国17万人的相关数据，证实通过饮食摄入过多的盐与中风和患心血管病风险增加之间有明显关系。

研究人员指出，如果那些摄入盐分过多的人每天少吃5克盐，就可以减少23%的中风风险和17%的患心血管病风险。

世界卫生组织建议每人每天摄入食盐不超过6克，但目前世界上许多人每天摄入的食盐超过10克。吃盐过多会使血压升高，而高血压是导致中风和心血管疾病的一个重要原因。

[更多阅读](#)

[EurekAlert! 相关报道 \(英文\)](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码:

[发表评论](#)

[相关新闻](#)

[相关论文](#)

- 1 研究发现：缺乏维生素D可能引发心血管疾病
- 2 英研究称喝牛奶可降低冠心病等疾病死亡风险
- 3 缺少睡眠与心血管疾病有关 对女性影响更大
- 4 研究称番茄红素可防中风和心脏病
- 5 《自然》：特殊细胞可在中风后保护大脑
- 6 英科学家尝试新疗法：“茶叶包”入脑治愈脑中风
- 7 《自然》：细胞酶研究将导致更好的心脏病和中风治疗
- 8 世卫组织：心血管疾病仍是人类死亡首要原因

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 海归博士后找工作受挫 露宿街头摆地摊
- 2 南京工业大学一名副院长离奇失踪
- 3 《科学》访朱清时：已准备好做尝试改革第一人
- 4 海归博士后孙爱武接回寄养幼子 可能再去美国
- 5 第四批高等学校特色专业建设名单公布
- 6 700人获第二批中国博士后科学基金特别资助
- 7 王恩哥院士任北大物理学院院长
- 8 华南农业大学副教授状告同事抄袭教案
- 9 206位中科院“百人计划”入选者终期考核被评为优秀
- 10 江苏首名校长推荐上北大学生引争议 校方回应

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 进化有没有方向及其他？兼评王孟两位老师
- 回忆钱学森老所长二三事（之三）
- 美国媒体也有问题
- 干墙风波之我见
- 从学者到商人——Phan-Thien教授
- “难得糊涂”新解

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 科学网诚聘版主（长期有效）
- 奥林巴斯杯首届全国共聚焦显微图像大赛启动
- 2004诺贝尔化学奖泛素系统发现者发表的科研心得与建议
- 培根论说文集
- 精美图书Inside the cell

▪ 推荐一篇文章：地球科学用的元素周期表

[更多>>](#)