

钠离子能维持人体全身血液容量和细胞渗透压，维持神经与肌肉的正常兴奋和应激性，激活人体肌肉收缩等多种功能；氯离子则可帮助调节人体的酸碱平衡，生产胃酸和激活淀粉酶，这些对于生命活动是极为重要的。生活中许多人都知道高盐饮食对健康不利，片面地认为吃盐越少越好，甚至不吃盐，其实这是个误区。

众所周知，高盐可使血压升高，低盐可使血压降低，北方人比南方人吃盐多，所以北方人的血压普遍比南方人高。医生也常劝患有高血压的病人“别吃得太咸”，饮食要清淡些，以利于控制血压。其实，并非所有吃盐多的人都会发生高血压。研究表明，大约有1/5的人对盐敏感。这些人食盐过多时会发生高血压，如已有高血压则会使血压更高。美国专家对1900名高血压患者进行了长达4年的观察，定期对他们尿中食盐的含量进行分析，发现尿中食盐含量最低的病人比含量正常的人心肌梗死发病率高4倍。所以，即使是高血压患者，也不是盐吃得越少越好。目前医学尚不能分辨出对盐敏感的人群，因此世界卫生组织建议，每日食盐量应控制在5克左右。

低盐饮食并不是说吃盐越少越好，更不是不吃盐。若过度限盐会有一些副作用。钠盐摄入不足，会使机体细胞内外渗透压失去平衡，促使水分进入细胞内，从而产生程度不等的脑水肿，轻者出现意识障碍，包括嗜睡、乏力、神志恍惚，严重者可发生昏迷。若长期过度限制盐的摄入，会导致血清钠含量过低，从而引起神经、精神症状，出现食欲不振、四肢无力、晕眩等现象，严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速、脉搏细弱、肌肉痉挛、视力模糊、反射减弱等症状，医学上称为“低钠综合征”。急剧限盐能使体液容量下降，肾素-血管紧张素系统及交感神经系统活性增加，可导致部分病人的血压反而升高。

医学实践告诉我们，低盐饮食对高血压病患者是非常有益的，但不是所有的人都需要低盐饮食。一个人是否需要低盐饮食，应视自己的健康状态而定。有肾脏疾病和慢性胃病者，应限制食盐的摄入量，以少吃盐为宜。除此之外，对于一般血压不高的人，不必刻意限制食盐的摄入量。