



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

## 飲用水中鈉離子

### I. 人體生理功能及需要量：

鈉離子(Sodium, Na<sup>+</sup>)是體內第三多的陽離子，次於鈣離子和鉀離子，是維持人體生理活動的必要元素。它有維持體液滲透壓、電解質平衡，以及參與神經傳導等功能。據估計，正常成人每日最低生理需要量約 500 毫克(mg)。

### II. 分佈範圍：

鈉離子廣泛存在於自然界。人體所攝取的鈉鹽，主要是來自於食物在製備、加工及貯藏過程中所加入的食鹽、醬油、味精等調味料。一般從水體中直接攝入的鈉鹽量非常有限。

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)建議，一般成人每天攝取食鹽量在五克以下。以此計算，一般成人鈉的每日攝取量宜在 2000 毫克(一克食鹽中約佔有 400 毫克的鈉)以下。若以鹹度 500 的飲用水而言，需要飲用 10 升才達有關水平。可見，鈉鹽在水中所佔每天的攝入總量比例很低。無論如何，由於人們飲食生活的習慣，在‘鹹潮’期間，個人對鈉鹽的攝取相信亦會相對增加。

### III. 鈉的健康效應及注意事項

由於人體對鹽份的自我調節功能，對腎功能正常的健康人群，短期少量飲用鹹度較高的水，不會對健康構成威脅。雖然，目前尚未有文獻指出飲用與‘鹹潮’期間鹹度的飲用水可對人體健康構成影響，但對某些特殊群體，例如對於腎臟無法將多餘鈉離子排出的高血壓或腎病患者、腎臟未完全成熟的嬰幼兒，其長期攝取過多鈉離子時，會容易出現鈉離子中毒的現象。另外，有些人對鈉較為敏感，攝取量增高亦有可能令血壓升高。

基於水體中鹹度越高，水體中鈉離子相對亦會提高；故此，患有高血壓、心臟病及腎病等慢性病人，嬰幼兒以及在健康飲食上有特殊需要的族群，應避免攝取過多的鈉離子。在鹹潮期間，除應諮詢主診醫生有關個人飲食意見外，繼續保持‘低鹽飲食’的習慣外，亦建議：



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

- 以瓶裝飲用水稀釋自來水，或直接以瓶裝水代替自來水飲用；
- 在烹調及煲湯時，亦可減少食鹽的使用量，藉以抵消水中較高的鹹度；
- 注意均衡飲食。

#### IV. 以瓶裝飲用水稀釋自來水

稀釋自來水的瓶裝飲用水是指蒸餾水或純淨水，目的是透過稀釋達到降低自來水的鹹度。例如：自來水的鹹度是 400mg/L，為了降低水中鹹度至 200mg/L，可以一份的瓶裝飲用水混合一份自來水；另外，如欲降低水中鹹度至 125mg/L，則可以兩份的瓶飲用水混合一份自來水，如此類推。有關以瓶裝飲用水稀釋自來水鹹度的例子可參考表一。

表一、瓶裝飲用水稀釋自來水的混合比例建議

配對比例		自來水的實際鹹度				
		125	250	400	600	700
期望飲用水的鹹度	50	2:1	4:1	7:1	11:1	13:1
	125	--	1:1	2:1	4:1	5:1
	200	--	--	1:1	2:1	3:1
	250	--	--	1:1	1:1	2:1

註1：有關混合比例是估計值，當中實際值可能存在差異。

註2：有關建議僅供參考，實際配兌仍應視乎個人需要而調整。

衛生局 疾病預防控制中心

環境及食物衛生部

2006年09月13日