

## 专家的话（盐对人体的重要性）

身体中最重要的成份，如按重要性排序为：氧、水、盐、钾....。因此提高无盐饮食是愚不可及的。录自《水这样喝可以治病》。

作者：（美）F.巴特曼（医学博士）。

盐是人类生存不可缺的生命之源，因此盐是左右健康的重要因素之一。所谓：“食盐对身体有害”减少用盐的宣传活动，这是一种错误观念的宣传。录自“好盐一把罩”。

作者：杉野孝一郎（日本最有名的自然粗盐研究家）。

盐分不足时，会导致肾脏的机能衰弱，而且盐和高血压病没有直接的关系。

森下敬医学博士（国际自然医学会会长）。

人类的健康有赖於：充分摄取天然盐。

《正餐与人体》的作者：一仓先生。《饮食不变，大和民族不存》

劣质盐的确会诱发包括成人病在内的各种疾病，而优质盐则具有预防许多疾病的神奇力量。

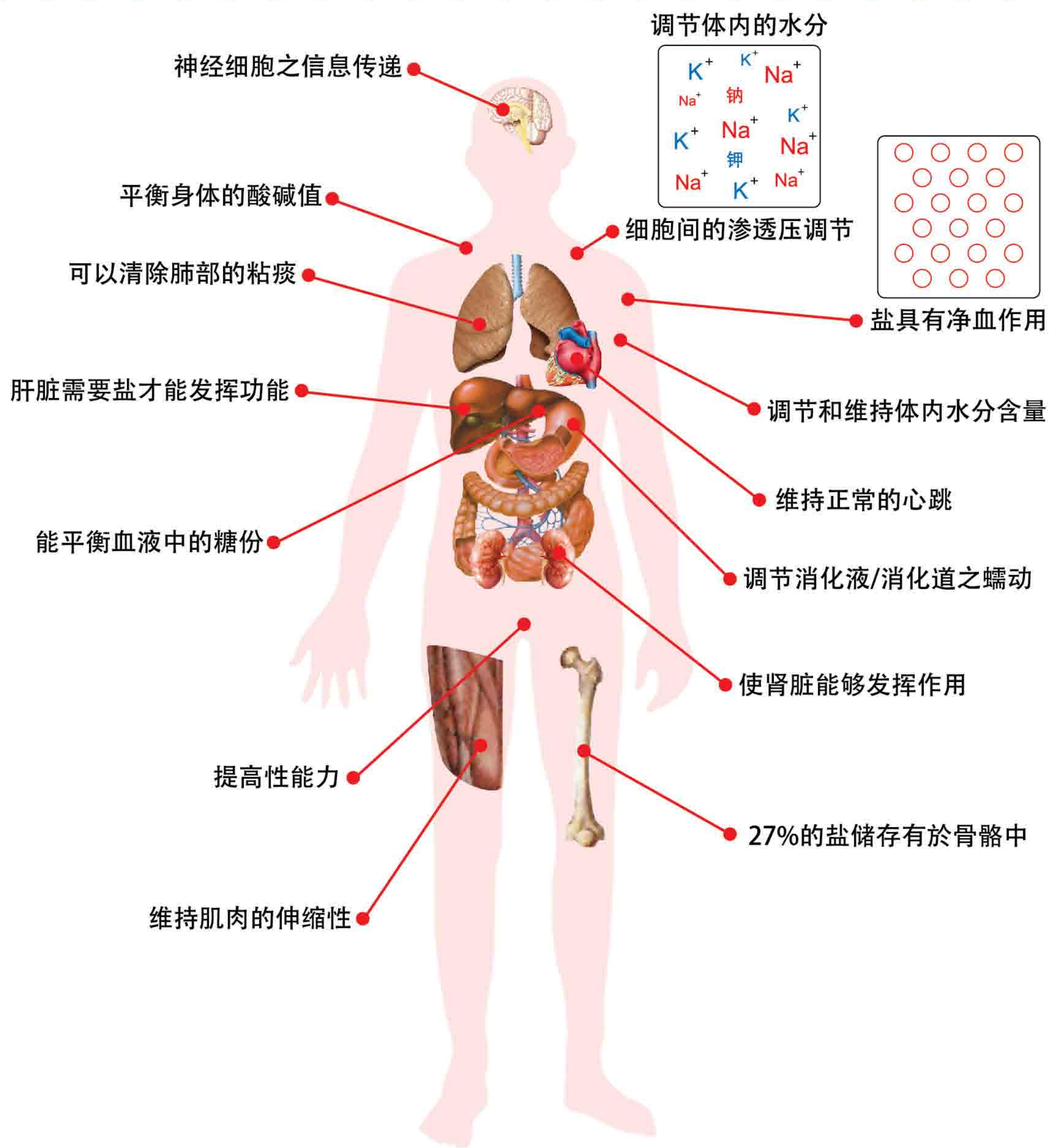
林云镐（医学博士/北京）

食用天然盐不但不会对人体有不良作用，反而对身体的健康帮助很大。

《盐疗去百病》安心编辑部。



# 盐对身体的重要性



## 其他重点....

- ☑ 孕妇肚里的羊水，其丰富的矿物质的成份比率，和海水的矿物质成分几乎相同。
- ☑ 血液及淋巴液等的人类体液几乎也和海水的矿物质成份比率几乎相同。
- ☑ 林格氏(RINGER)液是浓度和体液相同的生理矿物质溶液（又叫生理食盐水），在紧急的时候，它可以代替血液当点滴作用。



## 什么是“缺盐症”？

人类如果长期摄取不到盐，就会出现以下的现象，医学上称之为“缺盐症”。

- 1. **肌肉会衰退**：患者会感到全身乏力，肌肉收缩僵硬，足腰衰弱，在运动中会形成剧烈的肌肉痉挛，如小腿抽筋和肌肉疼痛的现象。
- 2. **神经系统退化**：患者会觉得头晕目眩，反应迟钝和淡漠无神，出现失眠症，严重者甚至会有昏迷的现象。
- 3. **心脏问题**：盐能够维持心脏的跳动，所以对于纠正心跳不律非常有效。缺盐初患者会感觉到手脚冰冷，严重时会导致心脏衰竭而死亡。
- 4. **新陈代谢衰退**：盐中的钠和钾是调节细胞渗透压的主要元素，也就是提供养份进入细胞和将细胞内的废物排出的功能，关系到人体的新陈代谢与老化现象。
- 5. **肾脏会衰弱**：肾脏发挥作用时不能缺少盐份。因此盐份不足，肾脏的机能便会衰弱，最终引发肾功能问题。
- 6. **影响身体水份的调节机制**：盐份的钠能帮身体保存水份，因此，缺盐时会造成体内水份容易流失而时常引起“中暑”或轻微“脱水”的现象。严重者甚至会引发死亡。



# 一般人排斥吃盐的原因

## 1.吃盐会造成高血压

1935年，梅内里博士发表新的实验结果：他让10只老鼠吃加了比平常高出20倍食盐含量的食物，他们所喝的水，也是加了百份之一食盐的食物，6个月后，10只老鼠中，有4只高血压。从那以后，盐被视为高血压的原因。

### 问题一：

如果是人类是否也能吞下比平常高出20倍的咸东西？应该是连一次也无法，何况是连续6个月。

### 问题二：

以上述的吃盐方法，为什么另外6只老鼠却不会形成高血压？

食盐中的钠能帮身体保持水份，但如果摄取过多的钠而不能及时将它排出体外，这的确是会短暂的引起血压轻微偏高，但只要喝足够的水便能轻易的将多余的钠排出体外。

只是现在大部份的家庭都在使用精盐（化学盐），含氯化钠（NaCl）高达99.8%，是比较难将它排出体外。同时也会加重肾的工作负担，因此必须选择和坚持使用优质的天然盐。



# 一般人排斥吃盐的原因

## 1. 盐吃多了会造成高血压

其实，一般人印象中盐分的摄取与成人病（包括高血压）是绝对无联系的。美国医学会也是这样认为。

吃太咸的食物是高血压病患者的顾虑，其实这个问题主要在于盐的品质好坏。如果是天然盐，就是一天摄取所需盐份以上的盐，他会随着汗，尿而排出体外。

《天然健康的自然盐美容》-作者：徐玉枝。

一仓先生：我所作的许多实验证实，摄取天然盐以后，血压很惊人而且快速下降，一个例外都没有。天然盐不仅使血压降低，而且会使低血压上升成为正常血压。

《正食与人体》《饮食不变，大和民族不存》

作者：一仓先生

长期脱水是导致高血压的关键原因。因此，每天增加水的摄取量，并食用含其他矿物质的海水盐，可以消除这种症状。

录自《水这样喝可以治病》（美）F. 巴特曼（医学博士）

盐和高血压并没有直接的关系

（国际自然医学会会长）森下敬医学博士



## 一般人排斥吃盐的原因

### 2. 担心吃盐会引发肾脏病

☞ 肾脏其中一项最重要的功能，便是维持身体的酸碱平衡，保持身体在弱碱性（即pH7.35 ~ 7.45），但是让肾脏清除过量的酸性物质，盐是必不可少的元素，身体没有足够的盐，酸性特征就会越来越强。

☞ 肾脏在发挥作用时不能缺少盐份，因为盐份不足时，肾脏的机能便会衰弱，通常肾脏会协助身体维持一定浓度的盐分（占体液的0.9%）。当肾脏机能衰弱时，身体便无法接受盐份浓度激烈的变化，只需一排汗，就会引起轻微的脱水症，十分危险，老人更会因脱水症而引发脑中风的后果。

☞ “如果是天然盐，就是一天摄取所需盐份以上的盐，会轻易随着汗，尿而排出体外。”  
《天然健康的自然盐美容》-作者：徐玉枝

☞ “以往听说盐摄取过度便会导致肾机能恶化，但却没有具科学根据的统计资料存在。”  
森下敬医学博士（国际自然医学会会长）。  
《自然粗盐健康法》作者：杉野孝一郎（自然粗盐研究家）。

**注：因此如果长期选择食用优质的天然盐是完全不用担心会形成肾脏问题。**



# 一般人排斥吃盐的原因

## 3.吃盐太多会造成肾结石

肾结石形成的原因：

“水份摄取不充份和尿液浓度过高，是尿酸形成和肾脏组织中钙元素沉积的原因之一。

录自：《水这样喝可以治病》F.巴曼特（医学博士）

“肾结石大多是尿中的钙存积而造成的，此外，蛋白质代谢时所产生的尿酸或胱氨酸等积存也会形成肾结石。”

录自：《了解我们的身体》作者：高桥建一  
东京警察病院院长

- 1.肾小官性酸中毒
- 2.甲状腺功能亢进
- 3.乳碱综合症
- 4.维生素D中毒
- 5.皮质醇增加
- 6.原发性高草酸尿
- 7.肠管性含钙肾结石
- 8.痛风（尿酸）
- 9.尿路感染
- 10.肾损害都是肾结石形成的原因。

录自《尿路结石防治讲座》-作者：金保民

“大部份的肾结石都是草酸醇，因此主要的原因还是在于草酸存在多少为主；对于预防肾结石的方法，应该是减少草酸食物的摄取。”

录自：《矿物质食疗大革命》作者：李清

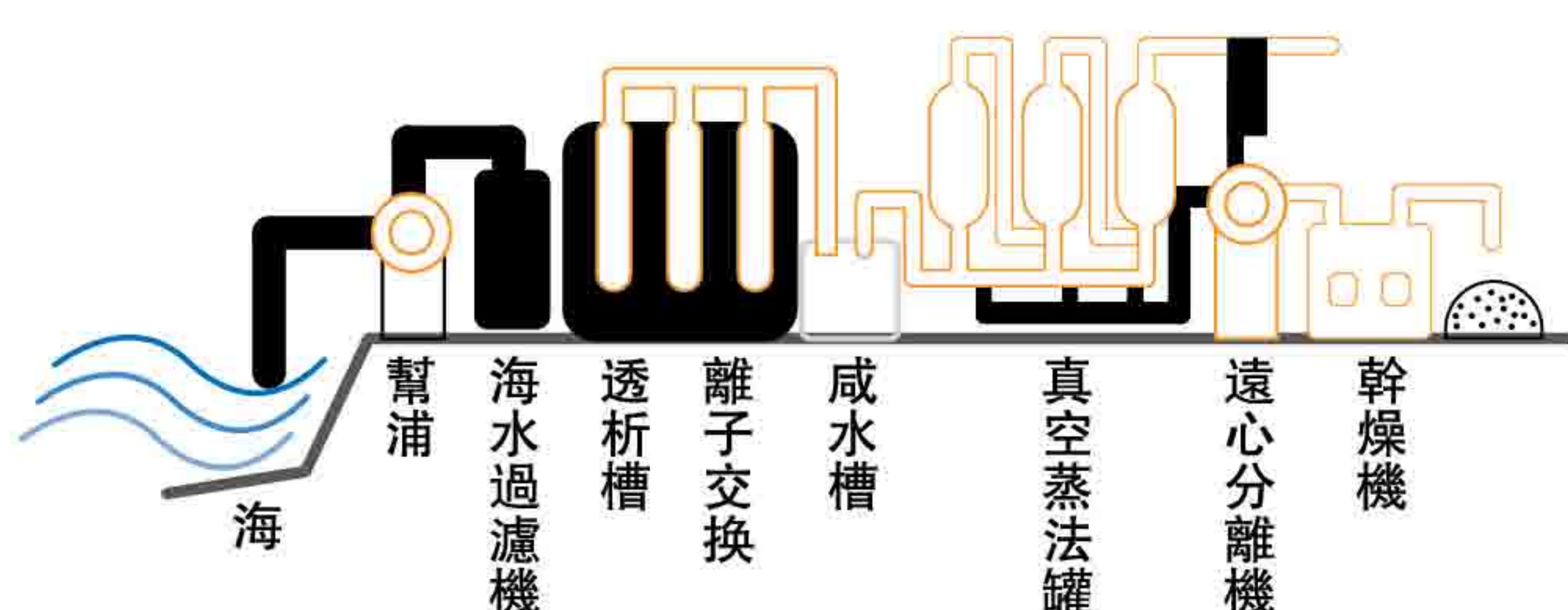
**注：没有任何一本有关肾结石的书籍曾提出肾结石和食盐有关。**



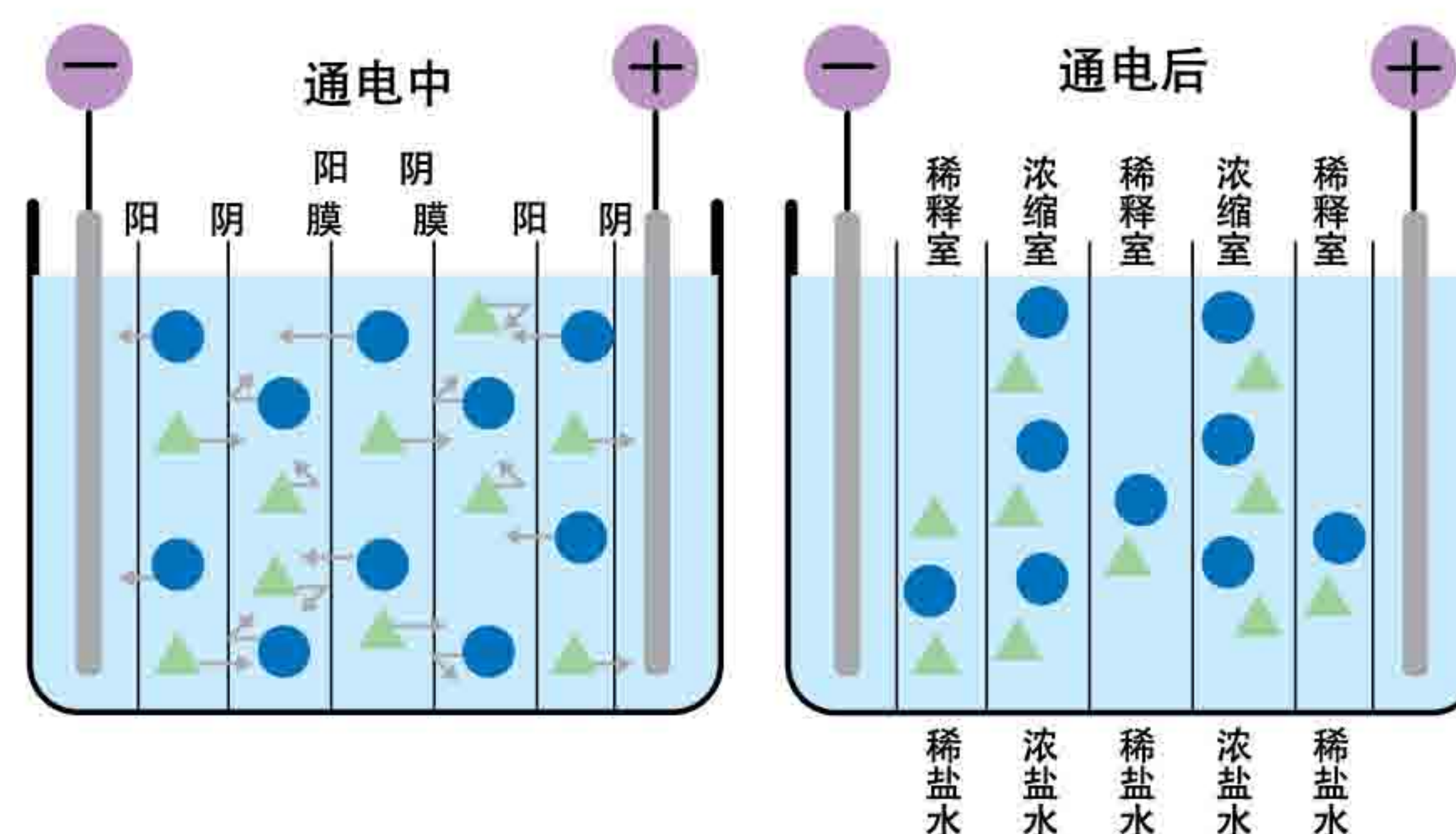
# 精盐（化学盐）的制造法

首先，利用帮浦汲取海水，放入海水过滤机中，再送入离子交换膜透析槽，使用离子交换树脂膜冻的人工膜，在经过电解处理，从海水中取得纯粹的氯化钠（ $\text{Na}^+\text{Cl}^-$ ），并将其他物质隔离的“精制”法，使到精盐中只含有99.8%的氯化钠。

离子交换膜法 (X)



离子交换膜法的原理



长期食用精盐对人体所形成的健康问题：  
 钠( $\text{Na}^+$ )具有容易和其他物质紧密结合的性质，由电解而产生的氯化钠这种离子化合物，它完全不会分开，反而更顽固地结合在一起。这种盐进入身体内时，由于钠和氯的结合非常的强固，所以体内的氯很难从旁边游离出去。因此会增加具维持盐份浓度功能的肾脏之负担。而引发身体的浮肿，长期下去会造成肾衰竭。而且因为体内残留过量的氯化钠而成为高血压上升的原因。

## 精盐的其他问题.....

精盐为酸性。

精盐不含其他矿物质。

精制盐中还含有其他一些不纯物质，比如防止盐凝结的抗结剂，就是人为添加的其他化学物质。



## 专家对盐的看法

“精制盐每天只吃 1 克也是有害的，但只要是自然盐，吃多少也无妨。” — 韩国 E M I 学院院长安肾弼先生。  
(正食，正动，正心的自然健康理论创始人。)

精制盐含有 99.5% 以上的氯化钠 (NaCl)，所以会引起各种副作用。精制盐说是药物，不如说是毒物，其副作用之一是会引起高血压。所以精制盐不能称之为‘盐’。  
— 录自《健康的秘诀》，作者：船井幸雄

当医学提出‘盐’诱发高血压或过量摄取盐会引起动脉硬化，会给肾、肝、胃等器官增加负担等时，我们发现医生所指的盐，其实就是这种“化学盐”。  
— 林云镐 (医学博士 / 北京)



天然—竹盐  
Garam Buluh Semula Jadi



## 盐的种类

### 海盐

经由太阳蒸发海水所剩下的物质结晶而得的盐，含有丰富的矿物质。而且矿物质成份比率，和血液及淋巴液等的人类体液几乎相同。可惜随着海水受到严重的工业污染，现在的海水含有大量的重金属与化学毒素。如果直接服食海盐，将会对健康造成巨大的伤害。

### 岩盐

开采以石盐矿石为主的可溶性矿物形成的岩石。它是自然盐的一种，但有些地区的岩盐却含有过量的重金属。或由于不纯物质的混入而出现青、绿、红、黄、褐等各种不同的颜色。况且岩盐所含矿物质成份比率也和人类体液大不相同，因此并不是理想的食盐。



海盐  
Garam Laut



岩盐  
Garam Batu