

多「鹽」無益

12-21

比爾和瑪莉是同事，他們正在公司的自助餐廳吃午餐。

瑪莉：哇，比爾，真不敢相信我的眼睛。你午餐就只吃沙拉？沒漢堡？

比爾：瑪莉，妳得開始習慣囉。為了自己好，我已經決定遠離漢堡了。絕大部份的速食，鈉的含量都
很高。

瑪莉：這我知道。但你為什麼突然想減少鹽分的攝取？

比爾：醫生說我必須少吃點高鈉鹽的食物好降低血壓。

瑪莉：你有高血壓啊？你還這麼年輕耶。

比爾：事實上我的血壓還沒那麼高啦，但據說血壓會與年齡成正比呢。

瑪莉：哇嗚，真高興看到你開始比較注意飲食了。

比爾：我也想降低得心臟病和中風的危險。

瑪莉：我也是，這也是為什麼我一直想降低膽固醇指數。

比爾：我有注意到，最近妳開始大吃蔬果起來。

瑪莉：沒錯。這樣我還可以減個幾磅。

比爾：既然如此，妳該跟我一起上健身俱樂部的。

瑪莉：你有參加健身俱樂部啊？我做夢也沒想到，你會這樣認真看待一件事。

比爾：怎樣啊？妳捨得不看今晚的電視嗎？

瑪莉：怎麼會捨不得？你都可以改正不良飲食習慣了，我流點汗又何妨？