



多吃盐伤身 减盐有妙招

尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味

成年人每人每天摄入食盐不宜超过6克,而且这个6克不仅是烹调时加进去的食盐,还包括了所有食材中的盐以及调味料、辅料中含的盐。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》中国居民食盐消费量10.5克/天,根据《北京市2013年度卫生与人群健康状况报告》北京人均盐摄入量为9.7克/天。比建议的健康摄入量(6克)高出近一倍。

食盐摄入过多可使血压升高,可增加胃病、骨质疏松、肥胖等多种疾病的患病风险。其实,少放5%至10%的盐并不会影响菜肴的口味,却可以帮助我们预防多种慢病于未然。



减盐小妙招

那么,怎么做能减少食盐的摄入量呢?

第一,做菜的时候尽量少放盐,少用酱油、味精、鸡精、豆瓣酱等含盐量高的调味品,可以尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味。

第二,炒菜时临出锅了再放

盐,这样盐附着在食材的表面,口感咸味儿足,其实吸附进食材内部的盐不多,减盐、不减味。

第三,少吃含盐量高的食物,比如咸菜、加工熟食肉类和罐头食品等,多选择新鲜的蔬菜和肉类。

第四,警惕“藏起来”的盐,一

些方便食品和零食虽然尝起来感觉不到咸味,但都含有较多的不可见盐,建议在超市购买食品时,仔细阅读营养成分表,尽可能选择钠盐含量低的食物。

第五,减少外出就餐或者叫外卖,主动要求餐馆少放盐,主动选择低盐菜品。

另外,请记住,减盐是个循序渐进的过程,慢慢减量,味觉对咸味的需求也会逐渐降低。



正确用盐勺

在做菜的时候,有一个小工具可以帮助我们控制好盐量,进而实现减盐的目的,它就是盐勺。我们常用盐勺的规格是一勺2克食盐,注意是一平勺,不能冒尖儿。算下来,一个人一天的食

盐量就是3勺,但因为其他食物和调味品中也含有盐,所以实际生活中,用盐量应该少于3勺。有了这个小工具,就能帮助您掌握用盐量,不至于因为看着没多少,其实已经严重超量了。



食盐摄入量

不同年龄段的人,每人每天推荐的食盐摄入量也是不同的:7岁以下的儿童和65岁以上的老人食盐推荐摄入量比较少;尤其幼儿,推荐摄入量更少。事实上,每天所吃食物中的含盐量已经能够满足幼儿的身体所需,而且,幼儿的生理机

能尚未发育完全,食盐过多,会增加肾脏的负担,不利于他们的身体健康。所以,给幼儿烹制食物时可以不加盐和味精、酱油等调味料,既可以让幼儿更好品味天然食材的味道,也有助于他们从小养成低盐饮食、清淡口味的习惯。

年龄段	日均食盐推荐摄入量
幼儿	2-4岁 < 2克
	4-7岁 < 3克
儿童少年	7-11岁 < 4克
	11-14岁 < 6克
	14-18岁 < 6克
成年	18-65岁 < 6克
	65岁以上 < 5克

据人民网、《北京晚报》



主食中的“藏盐大户”

白面包。两片半白面包的含钠量就超过600毫克。如果再涂上花生酱、番茄酱等调味料,要不超过量都难。

早餐麦片。早餐麦片有一半达到高盐标准,有的竟高达1030毫克。所以在购买时先看一下品牌标注,尽量选择一些含钠量较低的产品食用。

凉面。市面上不少凉面几乎都会添加小苏打来增加弹性。小

苏打就含很多钠,加上麻酱本身含钠也很高,导致每吃一碗凉面的钠含量就相当于1天钠摄入量的一半。

油条。油条在制作过程中会用到不少盐,每100克油条含盐2克左右。

比萨饼。在面饼、酱料和奶酪中,都含有相当数量的盐分,常规大小的一角比萨含盐量就可能达到600毫克。



蔬菜中的“藏盐大户”

茴香。茴香馅包子、饺子是很多人的最爱,然而茴香属于含钠很高的蔬菜,按照食物成分表,每100克茴香含有186.3毫克钠。因此,用茴香做馅应该少放盐。

芹菜。芹菜含盐量也是相对较高的,500克芹菜含盐2克。

茼蒿。每500克茼蒿中含盐2克,仅次于茴香,茼蒿烹饪方法不当容易很造成盐摄入量超标。



调味品中的“藏盐大户”

酱油。酱油富含人体所需的多种氨基酸、糖分、维生素等,但是100克酱油相当于15克的食盐,因此在烹调时,添加了食盐,再加酱油,两种混合,一天的钠摄入量很容易超量。

浓汤宝。每100克猪骨浓汤,含7.3克的钠,每100克浓滑鱼汤和老母鸡汤,则分别含有6.5克、

5.9克钠。

主食拌酱。吃拌饭、拌面等主食时,通常会加入许多酱料,容易吃进过多的钠。

咸味和鲜味调味品。除酱油外,醋、味精、鸡精、蚝油、豆瓣酱、辣酱、韭菜花、腐乳等都含有盐,这些调味料让菜肴更加美味的同时,也带来了一定的健康隐患。



饮料中的“藏盐大户”

运动饮料。1罐600毫升的运动饮料就可能含有252毫克钠。所以,除非长时间运动或出很多汗,否则并不需要运动饮料。白开水才是最好的饮料,如想喝饮料也要选择低钠饮品。

果蔬汁。有些果蔬汁为了增加风味,在加工过程中会加盐,通

常1瓶300毫升的果汁就可能含150毫克左右的钠。

咖啡。每毫升咖啡中含盐38.6毫克,按照每天摄入6克盐来计算,每天只能喝200毫升内的咖啡。

矿泉水。矿泉水也是含有盐分的,有些矿泉水100毫升含盐会达到80毫克。



每天摄入3克食盐,就可达到人体钠的需要量

盐的主要成分是氯化钠,其中的氯和钠离子是人体电解质的主要成分,维持着机体细胞内外渗透压、水分和酸碱值的平衡。然而人体摄入盐如果过量,就会给身体带来危害。

盐过量最常见的危害就是



高血压,过量的钠还会给肾脏造成负担。近来又有研究证明,长期过量摄入盐还会影响人体的钙质吸收,加速骨量流失,尤其对于中老年人,很容易因为盐摄入过量造成骨质疏松。研究者在试验中发现,高盐饮食者排出的钙比低盐饮食者高约6%,肾脏每排泄1000毫克钠的同时,约耗损26毫克钙。吃盐越多,肾脏的压力就越大,钙的流失也就越多。

根据世界卫生组织建议,每人每日食盐摄入量应少于5克,而《中国居民膳食指南(2016)》

中明确:成人每天食盐不应超过6克。中国疾控中心根据我国成年人一般日常食物的构成,推算出所摄入食物本身含有钠可达到1000毫克,在此基础上,再额外摄入3克食盐,基本上就达到人体钠的需要量。

我国一直是高盐国家,特别是北方地区的人一向口味偏重,在日常烹饪时加入食盐量能控制在6克范围内已实属不易,而一些隐性的高盐食物更会让我们日常盐分摄入量大大超标,所以请小心并远离这些隐性高盐食物。



零食、甜品、快餐虽方便美味,也是“藏盐高手”

各种各样的点心、甜品是许多女性和孩子都喜欢的美味,虽然这些甜品味道很甜,但暗藏在其中的盐分却很高。奶酪、糕点成胚后储存发酵前,表面是要抹上一层盐来腌制的,这是发酵和储存的必备工序。除了盐,面包、甜品在制作过程中,还会加入一些含钠离子的辅料,比如起膨松作用的碳酸氢钠、调节酸度的柠檬酸钠等等。而大家平时很喜欢的各种快餐或熟食如鸡翅、比萨饼、薯条、香肠、熏肉、方便面等,虽然简单方便美味,但这些都是高盐食物,因为其有

各种高盐佐料。

1.零食甜品中的“藏盐高手”:

冰激凌。冰激凌可是藏盐“高手”,其在制作过程中为了提升口感,会添加很多盐,只是浓郁的酸甜味把咸味覆盖住了,欺骗了你的味觉。

饼干、蛋糕、点心、奶酪。这些食品的生产工艺需要加入含钠的辅料,如发酵粉(碳酸氢钠),和功能性的添加剂如调节酸味的柠檬酸钠、防腐用的苯甲酸钠等。同时,零食中的鱿鱼丝、牛肉干、海苔、薯片、瓜子、蜜

饴等食物味道本身偏咸,其中含盐更是不在少数。

2.快餐中的“藏盐高手”:

方便面。一包方便面的含盐量能达到6.7g,已超过了《中国居民膳食指南》每天6克的推荐量,因此在食用方便面时,尽量少放调料包和酱包,减少食盐的摄入量。

专家提醒,在日常生活中,我们一定要拉紧“控盐”这根弦,在食用“藏盐”食品时要学会聪明选择,尽量少吃为宜。否则,很容易在不知不觉中摄入过量的盐,做了危害健康的糊涂事。