



淡盐酱油 含盐量真的低吗

□ 本刊记者 王向龙/文

而以10ml或15ml每份来标示酱油的含盐量，则对应的数值就低很多，但消费者一时会很难弄清产品具体的含盐量。

“国标中提出100ml或100g的要求就是为了统一计量，让消费者能更清楚地比较含量多少。”国家副食品质检中心副主任刘稼骏表示，酱油属于调味品，摄入量根据不同人的需要也有差异，不一定正好食用一份酱油(10ml或15ml)。国标规定可以用“份”标示营养成分含量，但对营养成分进行含量声称时，要满足相应每100g或每100ml的含量要求。

近年来，随着低盐饮食越来越受到人们的青睐。酱油作为最常用的调味品之一，也开始以“淡盐”、“薄盐”的特色进行宣传。然而仔细观察就会发现，大部分“淡盐酱油”只是一个宣传噱头，其含量盐其实并不低。



含盐量标注混乱

消费者杨先生有高血压，本想对照酱油的营养标签买一瓶含盐量低的酱油，但在超市选购时遇到了难题：不同品牌酱油标示的含盐量让他看不太明白，有的品牌410ml(毫升)装的淡盐酱油营养标签上写着“每100ml含钠7280mg”，有的品牌500ml装薄盐生抽标注“每份(15ml)722mg”，还有的500ml装酱油上写着“每份(10ml)含钠550mg”……

杨先生说，刚开始只看了成分表里“钠”一栏的对应值，就直接选了含550mg的有机酱油，但后来才发现每份对应的容量不同，比较半天也没弄清除到底哪个产品含盐量低。“超市很多产品营养成分含量都以100g或100ml标示，为什么淡盐酱油不统一呢？”

据了解，国家标准GB 28050-2011《预包装食品营养标签通则》中规定，预包装食品中的能量和营养成分的含量应以每100克(g)或每100毫升(ml)或每份食品可食部分中的具体数值来标示。当用份标示时，应标明每份食品的量，份的大小可根据食品的特点或推荐量规定。也就是说，除了以100g或100ml标示，预包装食品中营养成分含量还可以以每份食品可食用部分的具体数值来标示。



淡盐酱油尚无标准

在不少超市可以发现，一些调味料企业都推出了标注为“淡盐”或“薄



盐”的酱油。一瓶普通500ml装酱油价值大约七八元，而“淡盐”或“薄盐”酱油达到十几元甚至几十元，且含盐量也各不相同。那么，国家标准中有没有“淡盐酱油”的相关分类标准呢？

刘稼骏介绍，国家标准GB/T18186-2000《酿造酱油》中并没有关于酱油含盐量的规定，标准中的“低盐固态”是指酿造工艺的低盐范畴，与淡盐酱油没有关系。此外，GB2717-2003《酱油卫生标准》对食盐的含量也没有具体要求，GB/T 20903-2007《调味品分类》中也未对淡盐酱油或低盐酱油进行定义。

据了解，在相关国家标准中，只有无钠盐和低钠盐的规定，在GB 28050-2011《预包装食品营养标签通则》中，对钠含量声称有明确的要求，根据每100ml或100g中钠含量多少将其分为3种类型：无或不含钠(≤5mg)、极低钠(≤40mg)和低钠(≤120mg)。其中也可用“盐”字代替“钠”字，如“低盐”、“少盐”等，而淡盐、薄盐这些说法并没有相应标准。”

刘稼骏表示，淡盐酱油属于企业推出的新产品，随着制造工艺提高和低盐健康意识增强，酱油中盐含量有所降低，但是“淡盐”、“薄盐”这些说法目前还没有相应的标准加以规范。



含盐量或许并不低

仔细比较不难发现，不少淡盐酱油的含盐量其实并不低，比如某品牌淡盐酱油，据其包装上营养成分表显示，每100ml中含钠量达到7.28g，如果一次使用一份“淡盐”酱油(15ml)，一日约使用45ml酱油，对应摄入的钠约为3.276g，而《中国居民膳食指南》推荐的每天盐摄入量是6克，其中有2克盐是人们日常食物中所包含的盐量，实际一天炒菜用盐量约为4克。在不摄入任何食用盐的情况下，这种淡盐酱油将近达到人体一天中对钠的需求。

据了解，日常摄入食盐过多，容易引起心血管疾病，还会导致上呼吸道感染。这是因为高盐饮食可使口腔唾液分泌减少，再加上高盐饮食的渗透作用，使上呼吸道黏膜抵抗疾病侵袭的作用减弱，导致感染上呼吸道疾病。长期吃太咸的东西，还会影响骨骼生长。

“通常所说的盐含量低了，钠含量一定低，但钠含量低并不意味着盐含量一定低。世卫组织倡导的是减少钠的摄入、增加钾的摄入量，不一定是盐的含量。在日常餐饮时，不管使用什么酱油，钠的摄入量主要还是靠个人控制，



步骤1：改变烹调方式

烹调时，不使盐渗入食物中，而将细盐末、酱油等撒在食物表面，使舌上味蕾受到较强刺激，既能唤起食欲，又能减少盐的摄入量；一餐数菜时，可将盐集中在一种菜上；充分利用醋、糖、苦瓜、辣椒等自然调味食材，调剂口感，以减少对盐的依赖。

拟定一份新菜单，把危险的高盐食品列入黑名单，尽量少食或不食。这些食物包括：鱼、肉的熟制品及罐头食品、薯片、火锅底料、小料以及各种方便食品等。

健康淡盐生活 3步走

步骤2：掌握合理放盐时机

制作一个小盐勺，按照每日所需的盐量做出标记，每天烹饪时合理分配。

烹调前：肉类食物要将盐和其他调味品提前放好，烹制肉丸应先 在肉茸中放入适量盐。

烹制时：烹调时多用醋、柠檬汁等酸味调味汁，替代一部分盐和酱油，同时也可以改善食物口感。用酱油等调味品时，用点、蘸的方式，而不是一次性将酱油全部倒进菜里。

凉拌菜放盐过量会使汁液外溢，失去脆感，应在食用前放盐，还可再放一些醋，让食物更脆爽、可口。

步骤3：循序渐进减少盐摄入

如果一个人爱吃咸的，一下子吃得很淡会不适应，进而产生逆反心理排斥低盐饮食。因此限盐要循序渐进，可以每天或每几天逐步少放盐，持之以恒，就能达到限盐的效果。

对于有限盐需求的人，除了选择碘盐之外，可以选择低钠盐，将低钠盐和普通碘盐混在一起使用，逐步降低普通碘盐的比例，最终养成吃低钠盐的习惯。