



前不久，一些和食盐摄入量有关的文章在朋友圈流传，比如“盐太少会增加死亡风险！”、“少吃盐更容易得心脏病！”这是真的吗？本刊特邀营养师专家告诉你——

摄入多少盐才合适？

□ 专家支持：中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

Q 所有人盐的摄入量应该都一样吗？

a 人群不一样，不能使用同样的结论。比如体力劳动者，每天大量出汗，对高盐饮食的耐受性比较强。而每天坐在空调屋里很少体力活动以及一年四季不常出汗的人，并不需要吃很多盐。

Q 盐摄入过量有哪些危害？

a 食盐量过大时，除了不利于血压控制，还会造成很多其他有害后果。

比如，高盐饮食增加尿钙排出量，从而增加患肾结石和骨质疏松的风险；高盐饮食增加食欲不利于预防肥胖；高盐食物刺激黏膜，不利于控制消化道黏膜的炎症，并增加患胃癌风险等。

近期，今日医学新闻还刊登了一项研究，高盐饮食会升高2型糖尿病和自身免疫性糖尿病的风险，特别是那些有患糖尿病的高遗传风险的人，高盐饮食所带来的危险就更大，患病风险可增加300%。

在Nature上发表的最新研究显示，高盐饮食还会明显扰乱肠道菌群，使有益的乳酸杆菌类减少甚至消失，改变自身免疫功能，从而促进高血压发生。

Q 盐也有耐受性吗?

a 由于基因差异和体质因素，每个人对盐的耐受性不一样。因为基因的差异化，有些人对高盐摄入量比较敏感，有些则不那么敏感，多吃点血压也不会升高。每个人体质的不同，导致有些人肾脏排钠功能好，多吃点盐身体也不会受影响；而肾脏功能较弱、血液循环较差的人，盐过量就可能轻度水肿、皮肤弹性下降。肾脏功能受损的人，则需要严格控制钠的摄入量。

Q 钠排出量等于钠摄入量?

a 在一些对于食盐摄入量的研究中，直接把钠排出量等同于钠摄入量，实际上这两者未必能够一致。排出量多时死亡风险低，不等于摄入量多时死亡风险也低。

人们每天吃的食物不一样，尿钠测定需要多次重复取样。一些研究中测定钠排出量只是两份晨尿样品的数据，不一定能够代表成年累月的日常饮食情况。第二，尿钠排出量不仅与盐的摄入量有关，还受到其他多种膳食因素的影响。第三，除了尿液，身体中的盐还可以通过汗液来排出。



Q 每天摄盐量越少越好?

a 低盐饮食并不是说吃盐的量越少就越好，毕竟盐是人体必需元素，对于维持正常血压、正常的肌肉紧张度和神经系统稳定性都是必要的。钠摄入量过低和过高都是有害健康的。甚至还有研究发现，对超重者来说，每天只吃0.6克盐的低盐饮食，胰岛素抵抗情况反而会比摄入11.6克盐时更严重。所谓“过犹不及”，反之也一样。



Q 我国居民摄盐量应为多少?

a 按我国最新营养素参考摄入量，钠的AI值是1400毫克，相当于3.6克食盐。而为预防慢性疾病设定的PI值是2000毫克钠，相当于5.1克食盐。

对健康人来说，即便要预防各种慢性疾病，每天吃5~6克盐就足够了，并不提倡每天3.6克以下的盐摄入量。如果是环境温度较高、运动出汗较多的情况，钠的排出量增加，那么还要额外增加摄入量。所以，除非是遵医嘱，才需要更低的盐摄入量。

由于我国居民平均摄入盐的量超过9克，距离“过低有害”还有差距，很多重口味人群每天摄入的盐量超过12克，而高血压患者大部分属于盐敏感人群，所以我国目前以提倡控盐为主。

此外，日常饮食中减少薯片、锅巴、饼干、方便面、加工肉制品、咸肉咸鱼、过咸菜肴，对健康是有益无害的。●

Tips

自测你的盐摄入量是否过低

在没有控盐医嘱的情况下，如果你有以下情况，或许就有摄盐不足的危险：

1. 每天只吃生的蔬菜水果减肥，不吃咸味菜肴。
2. 每天两餐使用没有咸味的代餐粉减肥，余下一餐咸味菜肴也很少。
3. 每天两餐使用“破壁机”之类，用果蔬和种子打浆代餐，不放咸味调味品，也很少吃其他咸味食物。
4. 每天三餐基本上是吃白煮菜，不放盐，也很少吃肉类，不吃咸味主食和咸味零食。
5. 从事高温作业，每天出大量的汗，却没有额外补充淡盐水的措施。
6. 大量体力活动，或经常长距离跑步如马拉松等，但日常饮食很少放盐，运动中中和运动后也不补充含电解质的饮料。