



开启减盐健康新生活

□ 本刊记者 王向龙/文

如今，减盐的理念正得到越来越多的人的认同，“低盐”已经渐渐成为被公众所接受的健康膳食理念。但专家指出，盐并非仅仅来自于烹调中的食用盐，日常生活中摄入的大部分盐可能来自于各种食品。

减盐理念不断强化

目前，科学、健康的用盐方法正在被越来越多地冠以时尚头衔，甚至被称作“盐革命”——不少国家和地区正在流行“低盐食尚”，世界卫生组织的“低盐项目”逐渐受到全球瞩目，欧洲部分国家也在逐步改变居民饮食习惯，以降低盐的摄入量。

不过，想在味觉和健康之间找到平衡，似乎并不容易：在众多的网络美食

论坛上，盐腌、盐焗食品被不断追捧；而在健康论坛上，高盐诱发疾病则是网友们搜索的热门……

中国营养学会常务副理事长马冠生介绍，盐的主要成分中，钠是人体必需的营养元素——钠主要功能是维持肌肉及神经的易受刺激性，包括心脏肌肉的活动、消化道之蠕动、神经细胞之信息传递以及调节与控制血压。日常生活中含钠的食品很多，包括肉、蛋、牛奶及各种蔬菜水果，但人们摄入钠的主要来源是食盐。马冠生指出，当前，中国居民食盐摄入量明显偏高，世界卫生组织推荐每人每日盐摄入量不超过5克，而中国南方居民每日摄盐量为10~12克、北方居民摄盐量为15~22克，远远超过了世界卫生组织的推荐水平。“西方发达

国家平均仅为10克，不少国家已经降到了5克，即世界卫生组织建议的推荐量。而国内人群的摄盐量，至少比国外高一倍。”

据了解，“嗜盐”已经成为过量饮酒、吸烟之后的第三大影响健康的因



素。世界卫生组织建议，成人每日钠盐摄入量应不超过5克。中国营养学会根据中国的实际调查状况，建议每天盐摄入量不超过6克。

实际上，多数消费者对“低盐饮食”并不真正了解，人们对食品营养非常关注，却又知之甚少，这是一个急需解决的问题。马冠生指出，每天不超过6克摄入量，并不是说纯食用盐，而是各种食物中盐的总含量。人们摄入的盐并非仅仅来自于食用盐，日常生活中各种加工食品也是盐的来源。

加工食品易忽略盐

营养学家一直呼吁消费者在饮食中限盐，以减少钠的摄入。北京农业大学食品营养与安全工程学院教授李志红表示，虽然许多天然食品里都含有钠成分，但盐是摄入钠的最主要来源。“虽然钠是人体必需的营养元素之一，但长期食用高盐食品会对健康造成影响。”

实际上，在超市里高盐食品并不少见，很多罐头食品、方便食品、袋装熟肉制品等都含有大量盐，如一些卤味食品中，每500g中钠含量超过800mg；薯片、椒盐脆饼等产品中，一般钠含量1000mg以上。此外，一些常见的零食如鱿鱼丝、牛肉干、肉松等，也是盐含量较高的食品，如某品牌的原味肉松中，每100g中含有1000mg的钠，占营养素参考值的50%。

为了避免摄入过多的钠，很多人会避开咸度高的食物。然而，钠并不仅仅存在于咸味食品中，在很多甜味食品，如果蔬汁、茶饮料、麦片中，同样含有钠。如某品牌果蔬饮料中，每100ml含有20mg钠，占营养素参考值的7.5%；某品牌酸奶中，每100g含有60mg钠，占营养素参考值的3%；某品牌绿茶中，每100ml中含有13mg钠，占营养素参考值的1%。

而即使是一些标示“低盐”的食品中，钠的含量也不低。在某品牌榨菜（低盐）的营养成分表上，80g的榨菜中含有1500mg的钠。实际上，很多调味品都是高钠产品，包括酱油、料酒、味精等。

既然高盐食品对健康有影响，食品中为什么要加入很多的盐呢？据介绍，目前国内对食品中钠含量尚无具体要求，而为了延长食品保质期，一些企业在食品中加入较多的盐。这样一来，食品味道过咸，又必须加入一定量的糖来调节味道，而且还有利于食品防腐。于是，食品中就含有较高的盐。

但是，要改变长期形成的饮食习惯并不容易，不少人因为口味而放弃低盐。如何找到“减盐不减咸”的健康方式和相关产品，是减盐成败的关键。目前，国外一些食品企业已经在研究降低食品中的钠含量。近几年，美国发起“全国低盐倡议”中，迄今已有数十家食品企业签署协议，承诺将旗下产品中的钠含量减少25%——康纳格拉食品公

司计划将产品中的钠含量降低20%，亨氏公司也致力于将调味品中的钠含量减少15%……

而在国内，一些新的食用盐品种已经开始进入市场，以上海的“川谷仙”为例，其口味与普通食盐相似，但其中氯化钠含量不到普通食盐的50%。此外，一些低盐食品也不断推出，如钱万隆低盐特级松茸酱油、清美豆制品、江苏新中腐乳、浙江神棋榨菜等。





看清标签选用产品

国家标准GB28050-2011《预包装食品营养标签通则》规定，食品标签必须标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠4种核心营养素的含量值及占营养素参考值（NRV）的百分比。这让消费者在选择食品时有了科学的参考依据。

而实际上，不少消费者在挑选食品时，最关注的是品牌、生产日期和保质期，很少关注营养成分表。“除非遇到标称‘低盐’、‘低钠’的产品时才会对比‘低’与‘不低’两者的区别。”



消费者陈女士告诉记者，即便如此，她也并不会太注意营养成分表中其他内容。生活中，像陈小姐这样的消费者并非少数。

“消费者要避免高盐食品，选择时需要从多个细节入手。”马冠生表示，选购食品时注意查看营养标签，了解食品中钠含量的高低，是避免摄入过量钠的第一步。“食品包装上的营养成分和含量，有利于帮助消费者选择食品。尤其对于那些有特别饮食需要的人群（如高血压患者），钠含量的标注可以帮助他们根据自身的健康状况作出有益的选择。”

早在2009年，国家就制定了GB/T 23789-2009《低钠食品》国家标准，标准中将低钠食品分为普通低钠食品和非常低钠食品两类。如果是低钠食品，在标签上会有相关的标注。

“低钠盐的钠含量要比普通食用盐低三分之一左右，低钠盐不但可以降低钠的摄入量，还可以帮助膳



食中的钠、钾和镁元素达到更好的平衡。”马冠生强调，但不能因为低钠食品就放松了数量的控制，即使是低钠食品也应适量。

同时，消费者在购买食品时还要避免被标签迷惑。一些食品包装上标有“较低钠”，只能说明这些食品与其他食品相比，钠含量较低，而并非实际的钠含量低。消费者在购买这类食品时应该仔细阅读营养标签，比较不同产品的营养成分中具体的钠含量，选择更健

9类让盐隐身的食物

调味品：目前很多家庭开始限量使用味精、酱油等调味品，避免盐摄入过高。其实，还有很多食品也是含盐大户，在享受美味的同时摄入过量盐。

甜品：大餐后享受一道美味的甜品，是许多人养成的习惯。但甜品暗藏高盐，奶酪、糕点在制作时表面会抹上一层盐来腌制，这是发酵和储存的必备工序。

快餐：很多鸡翅、薯条等快餐食物，都是高盐食物。

熟食：香肠、熏肉、午餐肉等，虽然吃起来简单美味，但却含有大量的盐。

鱼虾类：咸鱼、虾皮、虾米、鱼片干同样含盐。

乳腐：红乳腐、白乳腐等，盐的含量往往也不低。

坚果：炒葵花籽、小核桃、花生米等的含盐量不可忽视。

蛋类：咸鸭蛋、皮蛋等常常是高盐产品。

豆制品：五香豆、素火腿、豆腐干、兰花豆等的含盐量一般较高。

康的食品。

此外，对于一些低盐产品的名称，消费者也要注意辨别，如“无钠”指每份钠含量低于5mg，“低钠”指钠含量低于140mg，“限盐”指钠含量降低25%，“无盐”或“未添加盐”指食品加工过程未添加常规钠盐，但食品本身仍含有盐。

需要注意的是，有些食品成分里虽然没有明确写着“钠”，但仍可能含有钠，要注意不同形式的钠成分或不同的表述方法，如：海藻酸钠、碳酸氢钠（小苏打）、苯甲酸钠、酪蛋白酸钠、氯化钠、柠檬酸钠、氢氧化钠、糖精钠、亚硫酸钠、磷酸氢二钠、谷氨酸钠（味精）等。

“低盐并不是说吃盐越少越好，更不是不吃盐，低盐产品是在符合口味的基础上有效减少每天盐的摄入量。”马冠生表示，片面地认为吃盐越少越好甚至不吃盐，其实也是个误区，正确的方法是合理摄入，中国营养学会建议每天不超



过6克。要注意的是，“每天不大于6克不仅单纯指的是食盐，也包括食品中的钠含量。所以，减盐除了控制烹饪中盐的使用量，还需要考虑其他食品中的盐含量。”

此外，外出就餐时也应学会点菜。餐厅里的很多菜都是高盐食品。其中，汤中的盐含量一般比较高，要尽量避免使用调料，或者选择无盐、低盐的食物。●

Tips

减盐 5 妙招

只要多留心，能很容易帮自己和家人“减盐”：首先要知道每天盐的摄入上限，自己把控加盐量。

1. 菜烧熟后再放盐：炒菜、做汤时先别放盐，等到菜和汤做熟快上餐桌的时候再撒点盐。

2. 以酸代盐：为了避免多盐而不影响菜的味道，尝试借助甜、酸来调剂食物的味道，同样能刺激食欲。

3. 清淡本色：有些菜少放盐味

更美，比如蘑菇汤，越清淡越能衬出蘑菇的鲜香，而且蘑菇的营养价值非常高。

4. 鱼肉不放盐：有些人喜欢烧鱼和肉时多放盐，然后用白糖调味，这是错误的。因为鱼和肉本身就含有无机盐，所以在烹饪的时候可以尽量不放盐。

5. 边尝边加盐：炒菜不要凭感觉放盐，最好尝一下菜味，确认太淡再加盐，每一次都只加一点点，边尝边加。

资讯

嘉吉携手湖南麦当劳叔叔之家 为爱心“嘉餐”

1月13日，嘉吉公司携手湖南麦当劳叔叔之家举办爱心“嘉餐”活动，并联合营养专家，为入住家庭提供了有益患儿康复的营养菜谱。

活动当天，入住家庭聆听了如何照顾患儿饮食的爱心营养讲座，并享用了来自嘉吉上海创新中心专业大厨准备的爱心自助餐。

嘉吉长期关注儿童福利事业，在刚刚结束的湖南麦当劳叔叔之家两周年庆祝活动中荣获麦当劳叔叔之家“爱心支持企业”的荣誉。

“麦当劳叔叔之家”是麦当劳叔叔之家慈善基金会下的全球性公益项目，旨在为异地就医的患儿及家庭提供一个距医院仅数分钟路程的临时爱心住所。作为中国大陆唯一的麦当劳叔叔之家，该机构主要接收来自湖南省儿童医院血液科、骨科等异地就医的重症儿童，这类患儿对营养摄入和搭配都有较高的要求。此次嘉吉推出的爱心菜谱经过营养专家和嘉吉创新中心的指导，以为患儿家庭提供科学均衡的饮食建议。



患儿家庭享用营养自助餐



营养专家为患儿家长普及营养知识

嘉吉还为湖南麦当劳叔叔之家爱心捐赠了食用油等烹调产品。嘉吉中国动物蛋白业务集团洞察与创新总监刘岩岩表示，嘉吉的使命是以安全、负责、可持续的方式滋养世界，希望发挥嘉吉在食品和营养领域的优势，以帮助这些患儿恢复健康，帮助这些家庭度过难关。

近年来，嘉吉积极发挥自身优势在中国践行企业责任，特别关注儿童营养与福利问题。通过2016、2017年的世界粮食日活动，嘉吉连续两年通过捐款等公益活动形式，为近千名学生爱心“嘉餐”，助力儿童健康成长。●