



核心报道

全民减盐

Q

吃盐太多! 这已经成为影响全民健康的大事。

昨天,江苏省政府召开全民减盐行动新闻发布会,据悉,江苏居民人均吃盐超标了近一倍。而江苏将在全省推广低钠盐,到2015年,低钠盐要占到市场的五分之一。有关方面也准备着手制定相关食品标准,鼓励在食品行业中,降低使用钠盐量的标准。

实习生 李书涵 现代快报记者 刘峻

——江苏人吃盐太多,成人高血压多发——

## ●江苏吃盐超标近一倍 ●成人高血压患病率超35%

食盐引起高血压主要是钠元素的作用。国内外多项研究证明,高盐食品是一些慢性病尤其是高血压发生的重要因素。因此,吃高钠盐过多可导致高血压,并且年龄越大这一危害也越大,而高血压则又是造成脑卒中、心脏病和肾脏病等慢性病发生和死亡的主要危险因素。

江苏省卫生厅副厅长汪华表示,由于高盐饮食的传统习惯,使高血压、冠心病以及高血脂在江苏发病人群中占相当大的比例,江苏已成为心脑血管疾病高发地区。江苏省的慢性病及其危险因素监测结果显示,18岁以上成年人高血压患病率已经超过35%。

医学专家认为,防治心脑血管疾病,“控盐”比吃药更有作用,呼吁大家主动、自觉减少食盐的摄入量。目前,全国居民吃盐平均为12克,韩国13.8克,日本为10.7克。汪华介绍,全省慢性病及其危险因素监测数据显示,江苏18岁以上居民高盐饮食普遍存在,居民人均每日食盐摄入量为11.2克,为《中国居民膳食指南》推荐量6克的近2倍。

调查人群中,食盐摄入量超标的比例高达8成以上,虽然有69%的居民知道多吃盐会影响健康,87%的居民愿意为健康少吃盐,但目前真正采取限盐措施的人群比例仅为52%。

——这些隐形盐,你可能平时没注意到——

## 冰淇淋、味精、面包里都含有盐

江苏省疾控中心慢性非传染病防制所所长武鸣说,生活中有些盐会“隐形”,很多人摄入过多的盐分却不知道。例如,味精、面包中都含盐,每日6克盐要把这些“隐形”的盐也算进去。江苏省人民医院心内科主任医师卢新政说,摄入过多含钠食品,都可能导致高血压,含钠食品不仅包括盐,很多食物中也有。南京市中医院营养师吴欣耘说,有很多食品列出了钠的含量,1克钠相当于2.5克盐,常见的食物包装上,都有钠的含量,自己可以计算一下,而她也举了三种常见的“隐形盐”食物代表——

### √调味品

现在炒菜越来越方便了。我们一般习惯利用味精、番茄酱、蚝油、酱油、甜面酱等调味品,来增加菜肴的美味。但是,这些调味品也都是含盐大户,总是让我们在享受美味的同时损害了健康。

其中隐藏最深的就是味精了,味精中含有谷氨酸钠,也是一种“钠”,每100克味精中含“盐量”为20.7克,远高于人们印象中很咸的豆瓣酱、辣酱、豆豉等。

### √甜品

不要以为甜的东西就不含“盐”了。甜品暗藏高盐,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。最有代表性的恐怕就是冰淇淋了,在制作过程中,为了口味的完美会添加很多盐,只是浓郁的酸甜味把咸味覆盖住了,欺骗了味觉。有实验证明,在1%—2%的食盐溶液中添加10%的糖,几乎可以完全抵消咸味。

### √快餐

生活中无处不在的快餐,为了达到美味的效果,往往重盐重油。典型的是方便面。一包方便面的含盐量能达到6.7克。其实方便面本身并没有什么盐,但当你打开各种调味包时,这一餐摄入的盐就已超量了。

# 人均吃盐量超标近一倍 江苏开展全民减盐行动

调查中不少人知道吃盐多不好,但很多“隐形盐”防不胜防  
江苏将出台措施,鼓励引导食品企业、餐馆、饭堂减盐并用低钠盐

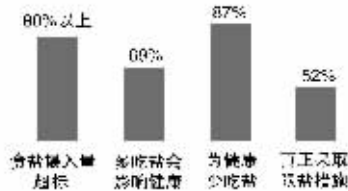


每人每天摄入钠盐  
增加2克



随着年龄的上升,  
高血压会因吃盐量多  
而多发并更加严重

### 调查人群中



### 烹饪提醒

#### 菜烧熟了再放盐

武鸣和吴欣耘提醒市民,平时可用这三种方法做到少放盐。

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

2,可以采用其他方式增加口感,比如多用葱蒜,比如多尝试借助甜、酸来调剂食物的味道,同样能刺激食欲。

3,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,所以在烹饪的时候要少放盐。

——亲们记住:少吃盐,尤其高钠盐——

## ●少吃盐,尽量吃低钠盐 ●餐馆、饭堂、食品企业都得管

### 设专柜供应低钠盐

江苏开展的这次全民减盐行动,具体目标是,2015年底前全省居民人均食盐摄入量下降幅度达到28%以上。

江苏省盐务管理局副局长周明勇说,江苏是全国最早研发和供应低钠盐的省份之一,但目前市场上的低钠盐供应比例仅为5%。在2015年底前低钠盐的供应比例要由目前的5%扩大到20—30%,达到或接近欧美发达国家水平。

据透露,江苏将在城市的大型商超开设低钠盐、低盐食品专柜,在全省所有苏盐连锁门店和食盐放心店普及供应低钠盐。

### 食品加工企业,鼓励使用低钠盐

研究显示,从加工食品和在外就餐这两条途径摄入的食盐,占居民食盐总摄入量的77%。

周明勇说,江苏将研究探索在食盐包装上标准“控盐提示

语”,并鼓励食品加工企业使用低钠食盐加工生产食品。同时,还将减盐工作纳入食品安全体系,逐步完善涉盐食品相关地方标准,引导食品加工企业以及餐饮单位开展减盐工作。

### 少放盐,从厨师开始培训

不少人现在都在外就餐,菜肴超标也很头疼,对此江苏也有了具体的措施。

江苏省人民政府副秘书长王志忠说,在托幼机构和学校集体食堂推行减盐措施,推动学校低盐食品加工。把控制食盐摄入量纳入餐饮单位和集体食堂日常检查内容,做好餐饮单位和集体食堂食盐使用量监测工作。

汪华说,对有条件的集伙单位供应低钠食盐;对机关、部队、医院、养老院等单位推广普通低钠食盐。

“我们现在已经从厨师开始抓起,比如扬州有的地方的烹饪学校,相关部门就对学员进行这方面的培训。”

——少吃盐,还得注意盐要低钠多钾——

## 1/低钠盐咸吗?

低钠盐以加碘食盐为基础,添加一定量氯化钾(含量约30%)。与普通钠盐相比含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右)。

周明勇说,钾离子代替了钠离子的咸味,所以从咸味上说,是一样的。

低钠盐比一般的盐贵一点,500克装的平均市场价格为3.2元一袋,而普通的盐大约为2.3元一袋。

## 2/会不会多添加几勺盐?

记者了解到,也有人反映说,虽然咸味差不多,但总感觉低钠盐比一般的盐口感上淡一点,这会不会导致会多加盐?

汪华说,从医学研究来说,人的口味10岁之前就定了下来,再改变会非常难。

专家说最好能使用控盐勺,实现从“要我减盐”到“我要减盐”的转变。

## 3/为什么要加钾离子?

江苏省人民医院心内科主任医师卢新政说,钠离子过量摄入,容易导致血压高,而钾离子恰恰相反,适量摄入,有助于降低血压。目前,很多人的饮食习惯还存在欠缺,蔬菜和水果摄入少,会导致钾离子摄入不足。所以通过钾离子代替一部分钠离子,既降低了钠离子摄入,也可以帮助人们补充一点欠缺的钾离子。

卢新政说,生活中,应该说99%的人吃低钠盐是没有问题的,当然,极个别的人,比如心脏病的终末期,出现了低钠血症的患者,可能不太适合吃,但是这部分人群太少,生活中绝大多数人,钠盐摄入是超标了。

## [链接] 安徽徐大姐吃盐太多一度失明

在江苏省中医院,住着一位因高血压短暂失明的患者。滁州45岁的徐大姐,吃菜口味特别重,炒菜放的盐也特别多,常常一袋盐,别人才吃了不到一半,徐大姐已经吃光了。就在上个月,徐大姐突然觉得眼睛特别疼,而且越来越严重,到最后整个右眼完全看不见东西,徐大姐到医院一检查,眼底眼球都没有

问题,接下去的检查却让医生大吃一惊,徐大姐的血压高达240多,而常人超过140就是高血压了,在如此高的血压下,导致眼功能永久性失明。

江苏省中医院专家说,这位患者救治还比较及时,眼睛经过治疗后已经逐渐恢复,而如此高的血压,则跟徐大姐常年吃盐多有关。