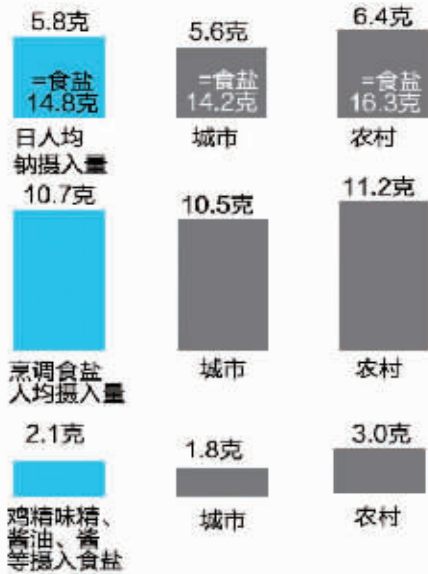


# 南京人口味重,吃盐是“国标”的2.5倍

每天摄入量高达14.8克;除了控制烹调用盐和调味品,高盐食品也不宜多吃

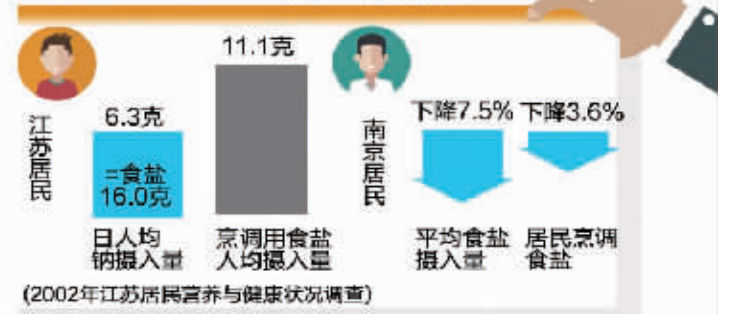
口味太重,吃盐是“国标”的2.5倍



昨天,现代快报记者从南京市疾控中心获悉,该中心近期的调查显示,改变人们的生活习惯非常不容易。南京居民食盐摄入量虽然也在下降,但仍然是中国膳食指南标准的2.5倍。

通讯员 范华锋 李小成  
实习生 王怡心  
现代快报记者 刘峻

与2002年的全省数据对比



提醒

慢性病患者,更要选择低钠食品

调查结果提醒我们,一是要进一步严格控制烹调用盐量,包括含盐较高的其他调味品的用量,尽量做到清淡饮食。二是要注意通过其他预包装食品摄入盐分的量。居民在选择预包装食品时,要关注食品营养标签,钠作为营养标签强制标示内容均列在营养成分表中,对于某些营养相关慢性病患者应尽量选择含钠量低的食品。

- ◆ 中国居民膳食指南(2007版)建议成人一天食盐的摄入量为6克
- ◆ 世界卫生组织推荐的成人盐摄入量为每日5克
- ◆ 南京居民平均摄入量是中国推荐量的2.5倍,世界卫生组织推荐量的近3倍



制图 俞晓翔

加工食品中盐含量 (根据钠含量换算)	含量
一片白面包	0.2-0.6克
3盎司午餐肉	1.1-2.7克
一碗二两挂面	0.5克
二两火腿肉	22克
二两烤鸡	1.4克
一个咸鸭蛋	2克
二两苏打饼干	0.8克

# 第51届全国工艺品交易会 即将隆重开幕!

地点:南京国际展览中心

时间:3月10日—14日



全国各省市协会组团参展,1000余家工艺美术企业亮相展会。

作品涵盖11大类,汇集5000余个品种,达数万件之多;

其珍品汇粹,精美盖世,盛况空前,欢迎广大市民前来共享工艺美术盛宴!

