

都说“盐”是五味之首,如果没有“盐”,很多菜肴都将食之无味。虽然盐可以满足我们的口腹之欲,但过量食用会对身体造成伤害。

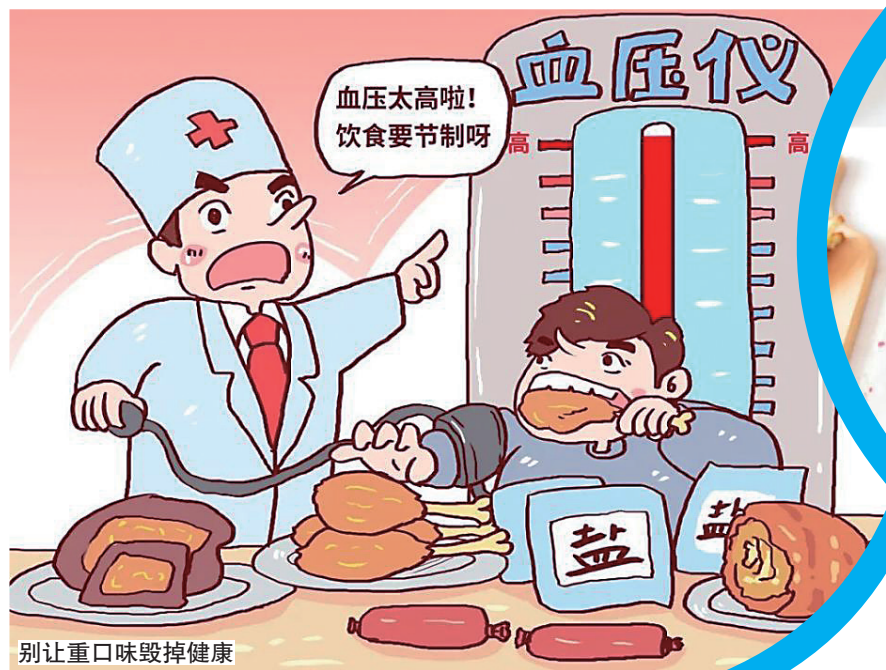
《中国居民膳食指南(2022)》建议:成年人每天食盐的摄入量不超过5g,这与世界卫生组织的建议摄入量一致。

而《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》提到,2002年、2012年和2015年,我国家庭烹调用盐的摄入量为平均每人每天分别为12.0g/天、10.4g/天、9.3g/天,食盐摄入量虽然有着明显的下降趋势,但还是比最高推荐摄入量的5克高出了86%。因此,我国居民在控盐的路上还需努力。

## 控盐吧,别让重口味害了你



智慧控盐,身体更健康



别让重口味毁掉健康



烹调应控制盐量

### 控盐小妙招 推荐这6点

### 盐过量食用的危害

过量摄入盐对身体的伤害不仅限于人们熟知的高血压,还会增加骨折的风险,甚至影响老年人的认知功能。

目前,我国的高血压人群数量正在不断上升。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁以上居民高血压的患病率为27.5%,可别小看高血压,严重的高血压会引发一系列身体问题,如损伤心脏、大脑、肾脏;恶性高血压患者可能会在短时间内出现肾衰竭,甚至死亡。

目前已经有多项研究证明,高盐饮食会增加钠的摄入,进而升高血压,加速血管老化。有研究显示,如果将每天摄入盐的量从9.4g降低到4.4g,收缩压将会降低4.18mmHg,舒张压可降低2.06mmHg。

并且,高盐饮食还会增加脑卒中的发病风险,盐摄入量每增加1.15g/天,脑卒中的发病风险将增加6%。

所以,想要心血管健康,一定要控制盐的摄入量。

调查显示,我国超3成居民的骨骼健康指数不达标,50岁以上女性骨质疏松问题更为严重。这意味着很多人存在骨质疏松的风险,人更容易发生骨折。而对于身体功能减退的老年人来说,严重的骨折

还可危及生命。

导致骨密度降低的因素不仅仅是人们熟知的“钙摄入不足”,高钠也会进一步增加其发生风险。

高盐饮食会导致钠摄入较高,高钠会抑制成骨细胞的分化及其功能,而成骨细胞可特异性分泌多种生物活性物质,调节骨骼的形成,促进骨骼生长。有动物实验显示,高钠饮食会降低大鼠骨密度和骨强度,增加骨折风险。

#### 增加胃炎风险

胃炎的发生与高盐饮食密切相关。盐摄入过高会刺激胃黏膜,可能会导致胃壁细胞脱落。而壁细胞是保护胃部健康的屏障,一旦被破坏,会增加罹患胃炎的风险,严重者还可能导致胃癌。

#### 影响认知能力

根据最新研究表明,高盐饮食可能会损害大脑的某些认知功能。长期摄入较高的盐,会导致海马组织氧化应激和源自肠道的炎症反应相应增加,记忆受损,特别是对于老年人群影响更大。

此外,即使目前血压没有异常,但如果一直处于高盐饮食的状态,也会损害认知功能。

既然高盐饮食危害这么多,那就想办法控盐吧!很多人觉得很难把盐控制在每天5g以下,但其实你只是没有掌握好方法。以下6个控盐小妙招,相信大家都能轻松拿捏。

●用控盐勺:有刻度的控盐勺,清晰直观,还有不同规格。比如,0.5g、1g、2g、5g,可以根据自己的需求购买。如果有两口人吃饭,每天盐最多就是10g,平均到每餐为3g左右,可以用2g或1g的控盐勺。

●出锅放盐:别在炒菜的过程中放盐,这样盐会有一部分进入食材内部,吃起来味道可能会偏淡,导致放更多的盐。而在出锅时放盐,可让盐均匀地附着在食材表面,更容易让舌头感受到咸味,减少盐的用量。

●适当用醋调味:咸味可因少量的醋酸而加强,但不能倒太多醋,否则反而会导致咸味减弱,可以少放一点逐渐调味。

●用天然调味料:做菜或炖汤要善于使用八角、香叶、十三香、胡椒粉、花椒、葱姜蒜等调味,可减少盐的使用量。

●注意隐形盐:如果使用酱油、腐乳调味,就要少放或不放盐。10ml酱油约含有1.6g盐,20g的腐乳约含有1.5g盐。

●看营养标签:购买包装食品时要注意看营养标签上的钠含量,同款食品中选择钠含量最低的一款,拒绝高盐食品(钠含量 $\geq 800\text{mg}/100\text{g}$ 的食品)。可将其换算成盐来衡量自己的盐摄入量,用标签上的钠含量除以400后再乘以对应的规格即可。

此外,还要注意少吃腌菜、泡菜、火腿、方便面、腊肉等加工食品。

据科普中国  
本文图片均为资料图片请作者与本报联系,以奉薄酬