

要颜值，不要高“盐值”，小心身边的隐形盐！

快过年了，超市货架上、各家窗台上，挂满了香肠、腊肉、腊排骨.....

是不是让你口水直流三千尺，每样都想来一口呀？

殊不知，在你吃的津津有味的时候，你所摄入的盐也在悄悄增加！

PART 01

吃盐不是小事，高盐危害多多

据《中国心血管健康与疾病报告 2020》报告指出，我国心血管疾病患病率处于持续上升阶段，推算心血管疾病现患病人数 3.3 亿，其中高血压 2.45 亿；心血管疾病死亡率仍居首位，高于肿瘤及其他疾病。

农村、城市心血管疾病导致的死亡，分别占农村、城市总死亡的 46.66%和 43.81%，也就是说每 5 例死亡中就有 2 例死于心血管疾病。

目前我国居民食盐平均摄入量为 10.5 克，是 WHO 推荐摄入量的两倍，居世界前列。过多的食盐（氯化钠）摄入是高血压的主要原因之一，钠摄入过多，增加美味的同时也增加了高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松等多种疾病发病和死亡风险，大约 50%的高血压和 33%的脑卒中是高盐饮食导致的。



PART 02

科学食盐，盐不过 5

《中国居民膳食指南（2016）》推荐成年人每天食盐摄入不超过 6 克（1 克盐≈400 毫克钠）。2019 年 7 月，《健康中国行动（2019—2030）》发布，将健康成人每日食盐摄入推荐量正式更新为 5 克/天，新建议和世界卫生组织的建议保持一致，即成年人每日建议“盐不过 5 克”，迎来减盐的 5G 时代！



PART 03

有些东西吃起来不咸，但“盐值”已经爆表了，注意这些食物的隐形盐！

患者：医生，我吃的咸（hán）哒，都没得味道的，为撒说我盐值超标了？

医生：我们平常大约 80% 的盐摄入来自于烹饪，如炒菜的时候加入的盐、鸡精、酱油等。虽然不少人调味品里的盐吃的少，但是可别忘了腊肉、香肠、泡菜等加工食品盐值可都不低，以及一些容易被忽略的高盐值选手：挂面、螺蛳粉、蜜饯、饼干、辣条……

接下来我们来瞅瞅市面上好吃的“盐值”情况，看了你就知道结果了。



大约80%的盐
来自于烹饪

加工食品
中的盐也
要注意



■ 常见调味品



一小勺酱油 5克
钠含量: 372毫克



一小勺豆瓣酱 5克
钠含量: 400毫克



一个咸鸭蛋 60克
钠含量: 1624毫克

■ 面食



一份挂面 100克
钠含量: 652毫克



一份面包 100克
钠含量: 365毫克



一份方便面 85克
钠含量: 720毫克

■ 休闲食品



一份话梅 10克
钠含量: 700毫克



一份饼干 100克
钠含量: 576毫克

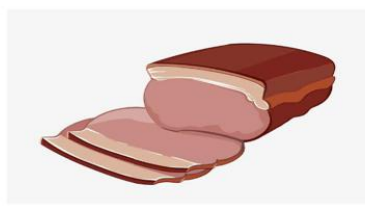


一份蛋糕 100克
钠含量: 354毫克

■ 蓬蓬香的腊肠、腊肉



一份腊肠 100克
钠含量: 2197毫克



一份腊肉 100克
钠含量: 1803毫克

掐指一算，吃一包泡面+几个话梅+几块腊肠(720 毫克 + 700 毫克 + 1100 毫克 = 2520 毫克钠约等于 6.3 克盐)，一天还没吃其他东西盐值就已经爆表了。

注意：不同品牌的产品钠含量可能不一样，可以看“营养标签”了解。食物标签怎么看，下面控盐小妙招会讲噢。

PART 04

盐值爆表很容易，科学食盐小妙招来帮你~

■ 选购食品，巧看营养标签，少选高钠食品。

高钠食品：固体食物中钠超过 600 毫克/100 克（即高于 30%钠的 NRV），液体食物中钠超过 300 毫克/100 毫升（即高于 15%钠的 NRV）。



由图可知，该食物每 100 克含钠 2197 毫克，吃 100 克，一天的钠摄入量都超了。

■ 烹饪菜肴，巧妙搭配多种滋味。减少盐、味精、酱油、豆瓣酱等含钠高调味品使用，可用葱、姜、蒜等天然食物来提味，或使用新鲜的西

红柿、柠檬汁增加风味。烹饪方式多采用蒸、煮、烩、炖、凉拌、清炒等。

■控盐神器安排起来，日常用盐量做到心中有数。（如控盐瓶、控盐勺等）



■多选新鲜蔬菜，警惕调味品、腌制品、休闲快餐食品、零食中的隐形盐。

■在外点餐时，主动要求少盐，优选原味蒸煮等低盐菜品，食不过量。最后，希望大家重视自己和家庭的日常膳食管理，让口味从“重”变“淡”，做到“盐不过5”。

“盐值”不爆表，颜值才爆表！

作 者：周洪敏

图文制作：周洪敏

编 辑：周明明

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科