

餐桌减盐, 守护全家健康

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 张伊楠

现如今, 健康生活的观念越来越普及, “控糖” “限碳水” 逐渐成为年轻人关注的热点。然而, 另一种日常容易被忽视的营养成分——钠, 也悄然影响着我们的健康。今天, 我们就来聊聊钠的那些事儿。

一、钠是什么

钠(Na)是一种人体必需的电解质, 在维持身体正常运作方面发挥着重要作用。钠能够帮助维持血浆容量以及酸碱平衡, 调节细胞内外的渗透压, 使水分和营养物质在细胞间正常运输。同时, 钠参与神经冲动的传递, 可以保证心脏、肌肉和神经系统的功能正常。

二、钠从哪来

钠天然存在于各种食物中, 比如牛奶、肉类、贝类等。作为食品烹饪和食品加工调味品的食盐(氯化钠), 是钠的主要来源(1 g盐=400 mg钠)。此外, 味精、鸡精的主要成分谷氨酸钠中也含有钠。统计我国居民钠的摄入量, 72%来自烹调盐, 8%来自酱油。

三、我们摄入的钠有多少

2024年发表了一项最新研究, 其对中国成年人24小时尿钠和钾排泄量进行了第一次全国代表性的大规模调查。研究发现, 基于24小时尿钠排泄, 推算18~89

岁中国成年人的平均钠摄入量为4431 mg/天。而世界卫生组织建议的每日钠摄入量上限是2000 mg, 我国成年人的平均钠摄入量是推荐上限的两倍还多, 同时有92%的中国成年人超过了这一上限。研究还发现, 居住在我国农村或北方的成年人钠摄入量较高, 这也符合人们脑中“北方人口重”的普遍印象。此外, 总的24小时尿钠排泄量并没有随着年龄显著变化, 这表明我国各年龄段的成年人普遍有高钠摄入。

四、过量钠摄入的危害

过量摄入钠会危害健康, 据估计, 全球每年有189万人的死亡与摄入过多的钠有关。高钠摄入会增加高血压的发病风险, 而降低钠的摄入能降低血压水平。与此相对应的, 我国18岁及以上居民高血压患病率已达27.5%, 且高血压患病率总体呈上升趋势。此外, 高钠摄入还会增加脑卒中、胃癌的发病风险, 会增加全因死亡的风险。在我国, 高钠和高盐摄入不仅是一种传统的饮食习惯, 同时也已经不可避免地成为了一项公共卫生挑战。

五、我们的目标

钠摄入过多会给健康带来不利影响, 因此保持适量摄入尤为重要。建议家庭中2~3岁幼儿每天摄入食盐



不超过2 g, 4~6岁幼儿每天摄入食盐不超过3 g, 7~10岁儿童每天摄入食盐不超过4 g, 11岁及以上儿童和成年人每天摄入食盐不超过5 g。

2016年《“健康中国2030”规划纲要》中提出了全国人均每日食盐摄入量降低20%的目标。在国家的大力倡导下, 减盐行动已初见成效: 2019年我国家庭人均每日烹调用盐9.3 g, 与2015年相比下降了1.2 g, 但距离不超过5 g的目标仍有一定差距。

六、减少钠摄入, 从日常做起

我们可以在家庭食材选购、烹饪及就餐等过程中实现减盐限钠, 守护家人以及自身的健康。

1. 提高减盐意识, 知晓钠的来源

建议家庭中的主厨主动学习减盐知识, 掌握减盐技巧。根据家庭用盐评估结果、家庭成员的饮食习惯和

特点, 以实现家庭成员盐摄入量符合推荐目标为宗旨, 制定家庭减盐目标。在此基础上, 高血压患者应更加注意减少食盐的摄入。

烹调用盐是家庭食盐摄入的主要来源, 主要在烹调过程中添加; 除此之外, 还需特别注意各类“隐形盐”, 包括酱油、蚝油、味精、鸡精、酱类、咸菜等。这是因为: 即便一些食品的食用量很少, 却可能占到成年人全天钠摄入量的约 1/3, 比如10 mL酱油含1.6~1.7 g盐, 10 g豆瓣酱含1.5 g盐, 一小袋15 g榨菜、酱大头菜、冬菜含1.6 g盐, 一块20 g的腐乳含1.5 g盐。一些加工食品虽然吃起来感觉咸味不大, 但在加工过程中都添加了食盐, 如挂面、面包、饼干等。腌制食品、盐渍食品、罐头、方便面以及加工肉制品等预包装食品通常钠含量较高。同时, 在我国餐饮外卖行业飞速发展的背景下, 外卖食品也往往会带来偏高的盐分摄入。

2.善用减盐工具

建议在家庭中使用定量盐勺和限盐罐。在烹调时,使用定量盐勺可以更精确地控制用盐量,避免过量添加。可以预先将一周或一个月的用盐总量放入限盐罐中,每餐依照分配量取用,这种方法能够有效地控制盐摄入总量。还可以配备盐度计、食物秤等工具。

3.科学选购食材

优先选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类、蔬菜和水果等天然食材,减少加工食品的购买。在购买预包装食品时,学会查看营养标签,关注包装上的“钠”含量,优先选择钠含量较低或标有“低钠”“减盐”字样的产品。低钠食品一般指预包装食品中钠含量不高于120 mg/100 g (或100 mL) 的食品;钠含量不低于800 mg/100 g (或100 mL) 的则为高钠食品,应少购少吃。可选择低钠盐替代普通食盐(高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适宜高钾摄入人群除外)。选购酱油、味精、鸡精等含盐调味品时,也尽量选择钠含量较低的产品,有效降低烹调用盐总量。

4.巧烹饪,减盐量

选用天然的食材搭配出丰富的味道,如使用洋葱、番茄、香菇等提升菜肴口味的层次感。减少红烧、酱爆等重口味的烹饪方式,选择蒸、煮、清炒等较清淡的方式。烹制菜肴可以等到快出锅时或关火后再加盐,这样

能够在保持同样咸度的情况下,减少食盐用量。对于炖、煮类的菜肴,由于汤水较多,更要减少食盐用量。菜肴加糖会掩盖咸味,所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量,而应该使用量具。另外,可以使用其他调味品来减少对咸味的依赖。如在烹饪菜肴时放少许醋,提高菜肴的鲜香味;也可以在烹调食物时使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜、柠檬等天然调味料,增添菜肴的风味。

5.就餐习惯保健康

在就餐过程中尽量避免重复调味,不要再额外撒盐或蘸调味汁。汤中往往含有较多的盐分,不要喝菜肴的余汤,也不要将饭泡入汤中。少食腌菜、酱菜等腌制食品,它们通常钠含量很高,在食用时可以先用清水清洗或浸泡去除部分盐。也尽量减少在外就餐和点外卖的频次。

我们的味觉是逐渐养成的,需要不断强化健康观念,改变烹饪和饮食习惯,逐渐养成清淡口味。在家庭减盐过程中,起始目标可以设定为减少10%~20%的盐摄入,此后每阶段减少10%~20%,直至实现减盐目标。通过合理选择低钠食材、科学烹饪等方式,我们可以有效降低钠的摄入。

健康饮食习惯的养成是一个渐进的过程,让我们共同努力,使减盐限钠成为全家的健康新风尚。

食物与人

