

1 | 认识食盐



食盐是家庭烹饪中最常用的调味品，也是维持人体正常生理功能的重要物质。

市场上的食盐有多种类型。根据食盐的来源不同，食盐可分为海盐、湖盐、井盐、矿盐（岩盐）等。根据加工程度不同，又可分为精盐和粗盐。根据添加剂的不同，食盐又可分为低钠盐、加碘盐、营养强化盐等。

我们平时吃的碘盐就是精制海盐。不同来源的食盐，主要成分都一样，对食物风味、人体的生理功效也基本一样。除特殊人群因某些营养素水平偏低需要强化外，对一般人而言，吃普通的精制海盐就足够了。

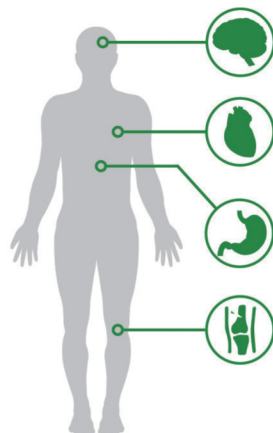
2 | 人的生命活动离不开食盐

食盐的主要成分是**氯化钠（NaCl）**，是身体成分的重要组成物质。食盐中的钠离子是维持血浆容量、调节体内酸碱平衡、传递神经信号和维持正常细胞功能所必需的，对于平衡细胞内外渗透压、调节人体内水分含量等都起着重要作用。食盐中的氯离子是构成胃酸的主要物质，对食物的消化吸收起着重要作用。

3 | 吃盐多的危害

食盐摄入过多可导致**血压升高**，因为过量的盐摄入会使体液或血容量维持在一个偏高的水平。相反的，减少盐的摄入量会使血压降低。对人类而言，不同种族、不同性别的人群，如果采用低盐饮食，都会使血压下降。在高血压患者中，减盐对降压的效果尤为明显。

此外，长期吃盐过多可增加**脑卒中、心脏病、胃癌、骨质疏松**以及**肥胖**等疾病的患病风险。



4 | 推荐食盐摄入量

年龄不同、健康状况不同，对食盐的需要量也不同。《中国居民膳食指南（2016）》推荐不同年龄段的健康人群食盐摄入量如下：



2-3岁幼儿
不超过2克



4-7岁幼儿
不超过3克



7-10岁儿童
不超过4克



健康成年人
不超过6克



65岁以上老年人
不超过5克

中国是全球盐摄入量最高的国家之一。中国居民营养状况调查显示：2012年中国18岁及以上居民人均每日烹调盐摄入量为10.5克，再加上通过加工食品摄入的盐以及食物本身固有的盐，我国居民实际盐摄入量估计在12克左右，远远超过推荐的摄入量。

5 | 读懂营养成分表 尽量选择低钠食品

根据规定，所有预包装食品的外包装上都应标注营养成分表，明确标明该食品的营养成分，如能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠等。其中，钠就代表含盐量，1克钠相当于2.54克盐，因此根据营养成分表中标注的钠含量就可以计算出该食品中的盐含量。

营养成分表：

项目	每100克	NRV%
能量	1497千焦(kJ)	18%
蛋白质	10.5克(g)	18%
脂肪	34.3克(g)	
碳水化合物	2.9克(g)	
钠	1760毫克	

配料：

牛肉、牛脂肪、
谷氨酰胺转氨酶

钠 1760 毫克

1克钠相当于2.54克盐

100克食品中含1760毫克钠，相当于4.5克盐

6 | 粗略估算 每日食盐摄入量

（1）记录盐的重量和食用时间。新买来一袋食盐，首先查看外包装上的净含量，也就是一袋盐的总重量，记录下来。同时将第一次开始食用这袋盐的日期记录下来。

（2）计算一袋盐的食用时间。根据第一次开始食用的时间和吃完这袋盐的时间，计算出一袋食盐吃了多少天。

（3）记录酱油的食用量。估算从一袋盐开始食用到吃完这袋盐的时间内，酱油的食用量，记录下来。

（4）粗略估算盐的总摄入量。盐的总摄入量 $\approx$ 一袋盐的重量+酱油中的盐含量+其他来源的盐含量（如味精、鸡精、黄酱、咸菜、加工肉制品等食品中的盐量）。

其中，酱油中的盐含量大约是15%，用酱油的体积乘以15%就是其中所含的盐量，如10毫升酱油中含盐1.5克。包装食品中，营养成分表标注的是钠含量，1克钠相当于2.54克盐。一小块腐乳（约10克）的含盐量约为1克，一个咸鸭蛋的含盐量约为4克，一根100克火腿肠的含盐量约为2克，一勺豆瓣酱的含盐量约为15克，一勺鸡精的含盐量约为5克。

（5）估算每人每天食盐摄入量。每人每天食盐摄入量 $\approx$ 盐的总摄入量 $\div$ 家庭人口数 $\div$ 吃完1袋盐的天数。

建议健康成年人每人每天食盐摄入量不超过6g。

7 | 警惕“藏起来”的盐

“含盐量高”不等于“口感咸”。有些方便食品和零食，虽然尝起来并不太咸，但都含有较多的不可见盐，如面包、饼干、挂面、话梅、锅巴、咸味瓜子等。我们要尽量少吃这些食品，避免在不知不觉中摄入过多的盐。



普通切片面包
约含盐0.5克/片

咸味饼干
约含盐2克/100克



话梅
约含盐3克/10颗



挂面
约含盐3克/100克



锅巴
约含盐1.3克/100克



咸味瓜子
约含盐3克/100克



少吃盐 更健康

食盐与健康



健康知识普及行动



湖南省卫生健康委员会
湖南省疾病预防控制中心