

如何健康减盐？



盐作为“百味之首”，食盐（钠）摄入过多会引起高血压，增加脑卒中、胃癌和全因死亡的风险。减少食盐（钠）摄入，是预防高血压及心血管疾病最简单、有效的方法。

我国居民食盐的摄入量普遍过高。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，人均每日烹调用盐为 9.3 克，远高于成年人每天摄入食盐不超过 5 克的推荐量。因此，倡导居民要培养清淡口味，降低食盐摄入量，每天不超过 5 克，同时少吃高盐（钠）食品。

一、日常烹饪要减盐

1. 采用限盐勺或限盐罐，控制每餐烹调用盐量。烹饪时的用盐量不应完全按照每人每天 5 克计算，不但要考虑家庭成员构成（孩子的食盐推荐量低于成年人），还要考虑调味品、日常零食、即食食品等的食盐含量。如果用调味品较多，就更要减少烹调用盐的量。也不能因为少用了盐，就多加调味品，要同时控制含盐比较高的调味品的使用，如酱油、各种酱类、蚝油、味精、鸡精、腐乳等。此外，如果想吃咸口的菜，也可以做一下，但其他菜品就要清淡些，做到总量控制。

2. 选择新鲜食材，少用腌制或熏制食材。选用榨菜、咸菜和腌制食物做烹饪原料时，多用水冲洗、浸泡，或在开水中焯煮后再烹饪。

3. 选用蒸、烤、煮等烹饪方式。烹调时应尽可能保留食材的天然味道，多采用蒸、烤、煮等烹调方式。烹制菜肴时放少许醋，或使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料来调味。吃烧烤时少用酱料，多用孜然、柠檬、蒜泥等。这些方法都可以不用加太多的盐来提味。此外，把握放盐时机，热菜出锅前或凉拌菜食用前再加盐，能够在保证同样咸度的情况下，减少食盐用量。烹制菜肴时加糖会掩盖咸味，注意少放糖。

二、学会识别高盐食品

钠在食物中广泛存在，但天然食物中钠的含量不高，如每 100 克谷类含钠为 1.0~21.5 毫克，蔬菜类为 3~180 毫克，水果类为 0.7~55.6 毫克，畜肉类为 36.7~84.2

毫克。高盐（钠）食品一般都是加工食品，是指 100 克固体食物中钠超过 600 毫克，即食品标签中高于 30%钠的营养素参考值；100 毫升液体食物中钠超过 300 毫克，即食品标签中高于 15%钠的营养素参考值。

三、如何减少隐性盐



焙烤食品往往含盐量较高，如面包在制作过程中，为控制酵母生长速度、增强面粉筋力、改善口感和抑菌保鲜等，往往需要加盐。饼干在制作过程中，为使其疏松多孔，要加入碳酸氢钠，它的钠含量不比盐低多少。为了增强筋力，挂面、拉面、饺子皮等面制品中也都会加盐。果脯在制作过程中，会加入较多的盐和糖来提高风味。

四、如何改变重口味

制定减盐计划，循序渐进。采用定量盐勺或盐罐，计量每天个人或家庭每餐、每天的用盐量，然后在此基础上每餐减少 5%~10%（少放 5%~10%的盐并不会影响菜的口味），适应 2~6 周后，再减少 5%~10%，再适应 2~6 周……

如此循序渐进，逐渐降低摄入量，让味蕾感受和适应不同食物的自然风味，对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

利用食物本身的风味来增味，减少对咸味的依赖。利用蔬菜、水果或者天然辛香料等本身浓郁的风味，和味道清淡的食物一起烹煮或凉拌，如葱、姜、蒜、香菇、香菜、辣椒、西红柿、柠檬、胡椒、大料、肉桂、五香粉等，给菜肴增味提香，减少对咸味的依赖。多选新鲜食材，新鲜的鱼虾类、蔬菜等食材含有自身的鲜香，加少许盐甚至不加盐都会很鲜美。

健康是幸福生活最重要的保障，味道淡一点儿，健康多一点儿，幸福就多一点儿。希望大家都树立减盐意识，培养清淡口味，为健康减负。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院