

### 健康减盐，行动起来！

我们每个人都离不开盐，一旦体内缺少盐分，就会造成体内含钠量过低，会出现食欲过低、四肢无力，发生眩晕；严重的时候更会出现恶心、厌食、心率加速等。

食盐来自海水等天然物质的加工，种类包括用来腌菜腌肉的粗盐，炒菜时使用的精盐，以及为满足不同人群需求制造的低钠盐、加碘盐等。

除此之外，我们生活中还有很大一部分的咸味是由多种调味品来提供的，如酱油、豆酱、味精等。这些调味品的含盐量也较多，除了提供咸味，也能为我们的饭菜提供鲜香等滋味。

#### 一、过量摄入盐的危害



老年人常说：“我吃过的盐比你走过的路还多。”从健康的角度讲，过量吃盐还真不是什么好事情。

盐使我们的味蕾体验美妙生活，但过量摄入，这个必需又美味的东西就变成了极具杀伤力的健康“杀手”。除了众所周知的高血压，它还能引起骨质疏松，甚至诱发胃癌。

1. 升高血压：摄入大量盐分后，血中钠离子浓度增大，身体此时向大脑发送信号——“您该喝水啦！”咕咚咕咚几杯水下肚后，大量的水进入血液来稀释钠离子浓度，从而导致血容量增大，对血管壁产生的压力也随之增大。长此以往会增加血管壁的压力并造成收缩压和舒张压异常，最终引发高血压。

2. 损伤肾功能：盐的主要成分——钠会从肾脏排出，吃盐太多会加大肾脏的负担。

3. 损伤胃健康：吃太多盐会降低胃部黏液的黏度，导致黏液对胃壁的保护作用减弱。当胃的保护层作用被削弱，进入胃里的食物中有害物质将会直接作用于胃壁，致使胃病的发生，甚至诱发胃癌。

4. 影响钙吸收：盐分摄入过多时，身体会努力排钠，而在排泄钠离子的时候增加钙的排出量，导致骨质疏松，所以医生常说“少吃盐等于多补钙”。

## 二、如何做到减盐饮食

健康成年人每天食盐不超过 5 克，老年人和儿童应酌情减少烹调用盐量。

减盐有三原则：少吃盐、少吃高盐食品、减少食用量。平时可以注意以下几点。

1. 良好的饮食习惯：更多选择新鲜食材而非腌菜、咸肉、泡菜等含盐量高的易储存食材；选择更加健康的烹饪

方式，减少提前腌制肉类、酱焖、卤菜等烹饪方式，更多地通过蒸、煮、快炒等方式保留菜品的原汁原味；烹饪菜肴时，可在出锅前放盐，使盐附着在食品表面能够保持咸味充足，制作饭菜和食用过程都应尽量避免使用其他咸味调味品来重复调味，如想增加风味可使用辣椒、胡椒等天然调味品替代；选用低盐调味品，如低钠盐、减盐酱油等。

2. 使用减盐工具：使用定量盐勺，定量盐勺一般分为2克盐勺和5克盐勺，一平勺分别是2克盐或5克盐。成年人平均一餐不宜多过2克盐。

3. 学会看食品营养成分表：在购买预包装食品时，学会阅读营养成分表非常重要。食品营养标签上的钠（Na）就表示含盐量的高低。购买食品时应尽量选择钠盐含量较低的食品。警惕“藏起来”的盐，即那些名字里没“盐”，却含盐量高的食材：

①调味品，味精、酱油、番茄酱、甜面酱、黄酱、辣酱、腐乳等。

②腌制品，咸菜、酱菜、咸蛋等。

③熟肉制品，香肠、午餐肉、酱牛肉、火腿、烧鸡、鱼干等。

④方便、快餐食品，方便食品、速冻食品、罐头食品等。

⑤零食，甜点、冰激凌、饮料、话梅、果脯、肉干等，它们虽然以甜味为主，同时里面也含有很多盐。

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