健康教育园地

2026 年第 46 期　　来源：健康中国　　编辑：公共卫生科

科学控盐，助力健康生活

提到体重管理，很多人首先想到的是控油和控糖，但人们常常忽视控盐对体重的影响。



一、吃盐多真的会导致肥胖吗？

盐的摄入量与 BMI 指数之间存在正相关关系，较高的盐摄入量会增加肥胖的发病风险。对于超重和肥胖人群，除了要控制烹调油和添加糖的摄入，还要养成清淡的口味，减少食物中盐的摄入量。

二、我们是否真的吃了太多盐？

世界卫生组织和《中国居民膳食指南（2022）》建议成年人每天食盐摄入量不超过 5.0 克。然而，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国居民食

盐摄入量普遍过高，人均每日烹调用盐 9.3 克，几乎达到推荐量的两倍，北方一些地区居民的烹调盐摄入量甚至能达到 16-18 克/天，更是超过了 3 倍推荐量。这仅是来自烹调时加入的盐，还不包括人们从其他食物中摄入的盐。

三、吃盐过多有什么危害？

食盐摄入过多会增加全因死亡风险，增加高血压、脑卒中（中风）、糖尿病、骨质疏松、胃癌等疾病的发病风险，还会增加肾脏负担，加速皮肤衰老。

我国居民对“减糖”的关注度明显高于“减盐”，更多在点饮品时会主动要求少糖或无糖，但在点餐时，很少要求商家少放盐和油。因此，我们呼吁公众应高度重视减盐的重要性，充分认识到高盐饮食对健康的危害。

四、如何科学控盐，减少食盐摄入？

1.做菜时少放 5%-10%的盐

减少 5%-10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响，且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

2.学会使用控盐工具

使用限盐勺，选择低钠盐、减盐酱油等措施，可以一定程度上帮助人群控制盐的摄入；但肾脏疾病患者应征询医生意见，不宜盲目选择低钠盐。

3.巧选天然食材和调料增味提鲜

用葱、姜、蒜、辣椒、花椒、咖喱等增味，用柠檬和醋等酸味物质提升咸味感觉。需要注意的是，鸡精、味精、

酱油、蚝油、酱料等调料含有较高的钠，用它们提鲜时应适量，并减少盐的使用量。

4.警惕食物中的“隐形盐”

注意减少“隐形盐”摄入，例如，面条、面包、饼干等食品中也含有盐，应注意盐的总体摄入量。

“盐是百味之首”，盐是膳食中不可缺少的调味品，钠元素也是人体不可或缺的矿物质，过量摄入才对健康有危害。

2019 年，我国启动《健康中国行动（2019—2030 年）》，倡导“三减三健”，即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。其中，将减盐列在首位，也是基于居民疾病负担等多重因素综合考虑的。每个人都是自己健康的第一责任人，希望大家从“减盐”开始，学会科学“三减”，养成健康的生活方式。

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