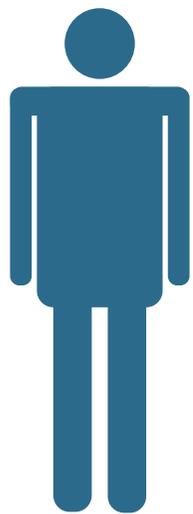


# 盐

中的钠离子和健康息息相关，因此盐的摄入量适中是关键



## 成年人

平均每日盐摄入量（包括酱油和咸菜等食物中的盐）**应不超过**

 =   
1g盐 = 400mg钠

 =   
1000mg钠 = 2.5g食盐

 = 5~6g盐

平常家里最好备一个限盐勺；若没有，用一个去掉软垫的啤酒瓶盖，平装满一盖，大致相当于5~6克盐。

推荐摄入量



**5g/天**  
约2000mg钠

《中国居民膳食指南（2022）》

推荐摄入量



**5g/天**  
约2000mg钠

世界卫生组织（2013）

适宜摄入量



**3.75g/天**  
约1500mg钠

《中国居民膳食营养参考摄入量2018》

## 中国居民日均盐摄入量

《中国居民膳食指南科学研究报告2021》



适宜<sup>\*1</sup>到推荐<sup>\*2</sup>量



实际食用量

<sup>\*1</sup>适宜摄入量：通过观察或实验获得的健康人群的某种营养素的摄入水平

<sup>\*2</sup>推荐摄入量：满足绝大多数个体需要的营养素摄入水平

生活中

减少食物中30%以内的盐含量

往往不会被察觉

而我们的味蕾是有适应性的

一般一两个月就能适应更为清淡的食物



# 钠

## 是人体必需的营养素之一

但过量摄入会危害人体健康

维持正常 **神经肌肉兴奋**

维持正常 **渗透压**

维持正常 **酸碱平衡**

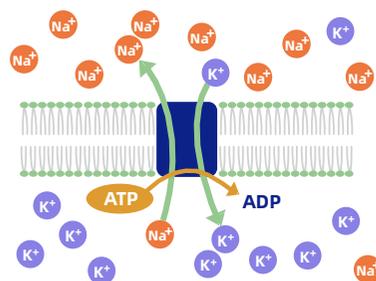
维持身体正常要素

**0.9%** 身体钠平衡的浓度 也就是生理盐水的浓度

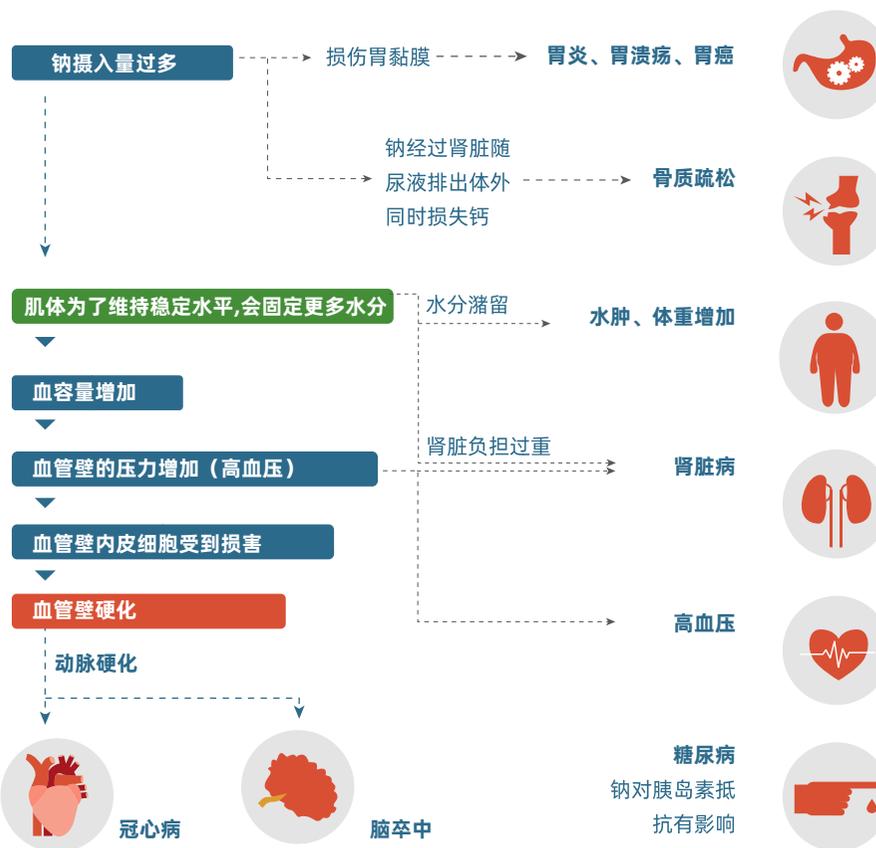
## 钠钾平衡很重要

细胞需要钠离子和钾离子共同维护身体的电解质平衡

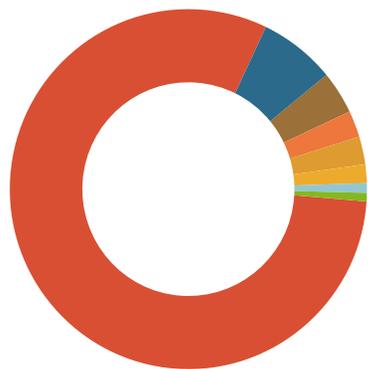
多吃天然蔬果能补充钾的摄入量



## 钠摄入量过多对身体的影响



## 01 中国成年居民（40-59岁）的膳食钠来源



(Anderson, et al., 2010)

其中南方家庭的烹饪用盐量是北方家庭的一半左右。



75.8%  
家庭烹饪用盐



6.4%  
酱油



3.6%  
腌菜



2.5%  
小苏打和肉类嫩化剂



2.2%  
面条



1.6%  
面包



0.8%  
咸蛋



0.6%  
味精

# 钠从何来



## 02 高钠食品

### 调味料



味精或鸡精



小苏打



酱油

### 加工食品



加工肉



肉汁



预制菜

### 零食小吃



薯片



罐头



加盐坚果

### 配料



咸菜、泡菜



豆腐乳



豆瓣酱

## 03 常见加工食品中的含盐量 (1g盐=400mg钠)



辣条  
7.26g盐 (1包106g)



黄豆酱  
1.5g盐 (1瓷勺15g)



咸鸭蛋  
4.4g盐 (1枚65g)



炸薯条  
1.45g盐 (大份135g)



鸡精  
2.5g盐 (1小勺5g)



番茄酱  
0.47g盐 (2小包20g)



方便面  
8.9g盐 (1桶135g)



火腿肠  
2.75g盐 (1根105g)



请注意

其中一些食物的钠含量较高，但食用量较低，例如加工后的肉，肉汁和调味料，而另一些食物的钠含量较低，但食用量较高，例如面包。

# 如何才能减盐

从上文我们可知，  
中国大部分的膳食钠都是**烹饪**时添加的，所以从源头改变  
开始减盐，高效又便捷！



## 在厨房时

## 在超市时

### 1 量化食盐

努力减少一半的用盐量，使用限盐勺等量化工具，做菜时心中有数。

### 4 适量加醋

烹饪过程中，适当添加醋会使咸味更明显。

### 7 多吃新鲜蔬果

增加膳食中钾的摄入可以在一定程度上抵消高钠的影响，多吃新鲜蔬果，钾、镁含量丰富的食物，例如香蕉、芒果、橘子、豆制品、绿叶菜、马铃薯等，肾功能受损患者应遵医嘱。

### 1 可以选购低钠盐

低钠盐采用氯化钾代替部分氯化钠，目的是为了减少钠的摄入增加钾的摄入，但肾功能障碍者需遵医嘱慎用低钠盐。

### 2 减少调味品数量

蚝油、酱油、生抽、豆瓣酱、味精等调味料含盐量非常高，尽量做到每道菜只放一种咸鲜味调味品。

### 5 食物出锅后再放盐

食物出锅后再放盐，让盐停留在食物表面。

### 8 调料包减半放

煮挂面或是煮速食泡面食品时，调料包减半放并且不喝面汤。

### 2 尽量选购氨基酸态氮高或者薄盐的咸味调味品

可在保证鲜味的同时减少钠的摄入。

#### 薄盐

氨基酸态氮高

#### 特级



氨基酸态氮  
≥0.8g/100ml

#### 一级



氨基酸态氮  
≥0.7g/100ml

#### 二级



氨基酸态氮  
≥0.55g/100ml

#### 三级



氨基酸态氮  
≥0.4g/100ml

GB18186-2000《酿造酱油》标准

### 3 使用天然调味料调味

使用花椒、孜然、辣椒、葱、姜、蒜还有菠萝、柠檬、番茄等天然食材来增加风味，减少咸味的需求。

### 6 试试清蒸、凉拌和水煮等方式

烹饪方式多样，试试清蒸、凉拌、水煮，享受食材天然美味，不是每道菜都需要加盐。

### 9 适量减少肉类摄入

肉类烹饪时用盐相对蔬菜类更多，适量减少肉类的食用量可以减少盐的摄入。

### 3 警惕隐形的高钠食品

选购副食品时，仔细阅读食品营养成分表，警惕隐形的高钠食品。营养标签中，钠是强制标示项目，超过钠30%NRV（营养素参考数值）的食品少购买。