

食盐怎么吃 政协来支招



“减盐不减咸是能够通过科学的方式实现的。”除了用钾元素替换钠元素,在安徽黄山学院分析测试中心主任李丰伯看来,还可以从植物中提取具有咸味的物质补充进食盐中,降低食盐中钠元素含量的同时,补充人体所需的微量元素。

共识达成 还要有行动

往食盐中添加微量元素,这在我国已经实行一段时间了。食盐作为良好的营养载体,在其中添加微量元素,是我国防控微量元素缺乏症的重要手段。经过多年的碘盐干预,我国的甲状腺疾病发病率明显降低。是否还需要全民补碘,是否可以在食盐中补充其他的微量元素呢?

在提案办理协商会上,国家卫计委副主任金小桃对微量元素的补充问题做出了回应:卫计委已经制定了补碘食品标准,但中国不同地域对于各微量元素的需求差异巨大,究竟谁该补充、谁不该补充,补多还是补少,都需要在统筹大数据的前提下做出更为扎实的科学研究、用更为精细的食用标准,指导老百姓根据自身情况,酌情选盐。

开发更为丰富的食盐产品,这不仅仅需要企业加大研发力度,更为政府对市场的监管提出了挑战。国务院日前印发的《盐业体制改革方案》中,取消了食盐产销区域的限制,企业可以根据市场的需求自行调整食盐产品的价格。参与实地调研的包明德委员认为,增强食盐市场监管,严格核准销售机制,在开放了食盐市场之后尤为重要。

……

一场关于食盐的协商讨论会接近尾声,众多的意见交锋最终形成了共识:加强食用盐生产及科学食用的研究;修订低钠盐的生产标准,加大低钠盐的推广;加强科学用盐的健康教育。共识的达成来之不易,而更为艰辛的,是要将这些来之不易的共识真正落到实处,它需要各责任部委的积极落实,也需要委员们的踊跃监督。

“食盐这么大的事情,一次协商会的讨论是肯定不够的,光有共识也是不够的。作为政协委员,我们会一直跟踪提案办理的进展,时时关注各有关部门的工作实效,完成好一位政协委员的应尽之责。”蒋秋霞说。

(人民网)

减盐,目前已经被世界卫生组织定为防治慢性病的三大最佳策略之一,“大部分人都吃了太多的盐,平均每天9~12克,或者说是建议最高摄入量的两倍。”在世界卫生组织的网站上,清晰地标识出食盐使用的现状。

人均食盐日摄入量高于世界卫生组织建议量2.1倍的中国人,也长期受到高钠摄入导致的高血压、心脑血管疾病的困扰——由国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性疾病状况报告(2015)》显示,2012年全国18岁及以上成人的高血压患病率达25.2%,心脑血管疾病也成为我国公民的主要死因。

怎样才能把盐吃健康了?这个关系国计民生的重要问题,因为一份《关于尽快修订食用盐生产和食用标准等工作的提案》引起全国政协的关注。经层层遴选,这份提案从2016年的4200多份提案中脱颖而出,成为全国政协年度督办的42份重点提案之一。

食盐缘何摆上了协商桌案

现实中的食盐生产、研发、流通、食用、监管到底如何?在正式开提案办理协商会之前,2016年6月,部分全国政协委员、提案委员会委员和专家学者,来到陕西榆林、延安两地,对于盐的各类现实情况先摸了底。

榆林市与延安市是陕西省的重要盐区,目前榆林市已探明的岩盐储量占到全国岩盐储量的26%。但两地同时又是地方病危害高发区,碘缺乏病、大骨节病多发的情况历史久远。由于周边地区不法商贩私采私售土盐,人们往往食用低价劣质盐,严重干扰了碘缺乏病的防治。

“令我很感动的是,多年前,当地政府在财政收入还不高的情况下,就为老百姓购买碘盐,很有效地控制了因缺碘造成的地方病。”提案委员蒋秋霞说。“百姓吃盐,政府买单”,面对杂乱无序的食盐市场,榆林市委、市政府自2004年起开始为百姓配给碘盐,到2015年已累计配给碘盐10369吨;而延安市实行的碘(硒)盐供应措施,为最贫困的4个县实施碘(硒)盐财政补贴,保障了当地食品安全和贫困区的食盐供应,提高了人口素质,遏制了劣质盐市场。

在榆林,调研组还参观考察了当地食盐生产企业及他们的新产品研发。该企业对于目前已发现的全球最大盐田——奥陶纪盐田做了系列开

发,在富硒碘盐、富硒低钠盐的研发上达到了国际先进水平。

由政府加强盐务监管机构的建设,并通过财政补贴的方式为百姓购买放心盐,的确起到了很好的收效;由企业积极研发多样的食盐产品,推广“自然、安全和健康”的科学用盐理念,以助力食盐改革的深入探索,这是在榆林和延安两地得出的关于食用盐供应及管理的经验。

除了赶赴陕北,委员们还将生活中的饮食方式改变纳入调研的范围中来。随着生活节奏的加快,一些重要的事实摆在我们面前:越来越多的人不在家中吃饭,而选择在餐馆中就餐,如何能够保障人们在外也能把盐吃健康了,这对于食盐的食用标准提出了更高的要求;青少年群体由于常年食用高盐的加工食品,被迫形成了重盐的口味,食品加工行业的用盐标准,同样存在着重大健康隐患。

食盐作为老百姓的每日必需品,与人们的健康的确息息相关。将食盐作为重要的政治协商内容提上案桌,对食用盐的生产、研发、流通、食用、监管等环节进行深度把关,委员们干劲十足,誓要打一场减“盐”的攻坚战。

有什么好办法减少吃盐量

2016年8月26日上午,提案人代表全国台联与提案承办单位国家卫计委、财政部、工信部的负责人,以及同样关心食盐标准提案的政协委员,科技部、国家食品药品监管总局相关负责人,专家学者,来到了全国政协“加快修订食用盐生产及使用标准”提案办理协商座谈会的现场。

“减盐的同时不减咸是可能的吗?”

“低钠盐的降压效果是真实的吗?用其他元素替代钠元素,是否对于人体有其他危害?”

“老百姓实际上自己都不知道该不该补碘,我们还需不需要全民补碘?”

“2015年新颁布的食用盐生产与食用标准,是否有现实的依据?”

……

“在现实生活中,老百姓的饮食习惯已经固定,有什么好的办法让大家能够减少吃盐量?”北京大学临床研究所常务副所长武阳丰教授常年研究食盐与疾病之间的关系,作为专家学者被邀请到协商会上,他介绍了自己在

2014年所做的干预实验:在山西长治对当地280名小学生和560名小学家长进行的随机对照试验中,仅通过对小学生一学期的健康教育课,就让学生和家长的日食盐摄入量下降了25%。

“孩子是能够影响家长意识和行为的关键,我们称这些五年级的孩子为‘健康小天使’,通过对他们的健康教育,进而让他们去影响家庭的饮食观念,减盐效果非常明显。”武教授认为,做好减盐的普及宣传工作,最重要的是要讲究策略、用对方法。

不断加大减盐的宣传普及力度,这也是提案人代表、全国政协常委梁国扬所倡导的。开发有效的行为干预技术,用老百姓喜闻乐见的宣传方式对健康“低洼地区”人群进行核心宣传,是降低人们食盐摄入量的重要方式。

“低钠盐具有明显的降压效果,这是国际国内通过严格的随机对照试验得出的结论。如果我们能够广泛推行低钠盐,同样也能降低老百姓患上高血压和心脑血管疾病的风险。”无论是武阳丰教授在2004年针对北方五省市农村地区608名心脑血管疾病病人所做的低钠盐干预试验,还是2007年在西藏所做的高血压人群干预试验,都显示出了低钠盐的明显降压效果。

作为讨论会上的“关键词”,低钠盐不断被委员和学者们提及,大家普遍表示应当修订《食品安全国家标准食用盐》(GB2721—2015)中“标示服用降压药物的高血压患者应慎用”的标识,并对低钠盐中钠含量的合理百分比做更加精确的科学研究,同时拓宽低钠盐的应用范围,使其在腌制食品、咸味食品和加工食品中得到更广泛的利用。

