

这些食物“盐值”超标

如何才能健康减盐?

盐作为“百味之首”，所提供的钠离子维持着细胞外液的渗透压和酸碱平衡，在保持神经和肌肉的应激性、调理生理功能等方面起着重要作用。但食盐(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9.3g，远高于成年人每天摄入食盐不超过5g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5g，同时少吃高盐(钠)食品。

日常烹饪要减盐

日常烹饪中少用盐、调味品和腌制食品，是降低盐摄入总量的一环。

采用限盐勺或限盐罐，控制每餐烹饪用盐量。烹饪时的用盐量不应完全按照每人每天5g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。

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。

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。



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100g谷类含钠为1.0~21.5mg，蔬菜类为3~180mg，水果类为0.7~55.6mg，畜肉类为36.7~84.2mg。高盐(钠)食品一般都是加工食品，是指100g固体食物中钠超过600mg，即食品标签中高于30%钠的营养素参考值；100mL液体食物中钠超过300mg，即食品标签中高于15%钠的营养素参考值。

国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011)明确规定，营养标签必须标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠四种核心营养素的含量值及占营养素参考

值(NRV)的百分比。所以，大家可以根据外包装上的营养成分表，选择钠含量低的产品。

常见的高盐(钠)食品有：

调味品：酱油、味精、鸡精、酱类、腐乳、蚝油等。

腌制、熏制食品：腌肉、烟熏肉、咸菜、酱菜、咸鸭蛋、咸鱼等。

即食肉制品：火腿、香肠、泡椒凤爪等。

即食海产品：虾皮、鱼片干、鱿鱼干、海苔、鱼罐头等。

膨化食品：薯片、薯条、玉米片、虾条等。

其他食品：咸味坚果、话梅、甘草杏、方便面、卤蛋、豆腐干等。

如何减少隐性盐

盐也可能藏在一些吃起来没什么咸味的食物和调味品中，如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、沙拉酱、花生酱、话梅等方便食品和休闲食品。这些食品中藏起来的盐同样不容忽视。

烘焙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。

在挑选食品时，大家不要被口感迷惑，要关注营养成分表，看看钠的含量值及占营养素参考值(NRV)的百分比，选择数值比较低的产品，避免陷入隐性盐的陷阱。

如何改变重口味

如果味蕾已经习惯了重口味，饭菜太淡，就会觉得不好吃，所以改变已经养成的重口味还是有一些难度的。但每个人都要充分认识到高盐摄入对健康的危害，不断强化自己的健康观念，主动、有意识地去改变烹饪和饮食习惯，这对改变重口味来说是最重要的。

另外，以下的小技巧可以帮助大家逐渐习惯低盐淡口味。

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。希望大家都能树立减盐意识，培养清淡口味，为健康减负。

(刘爱玲)



寒冷天气，除了多穿衣服外，还可以通过增加御寒食物的摄入，增强体质，提高防寒能力。那么，怎么吃更“抗冻”呢？

适量补充优质蛋白质

研究显示，蛋氨酸、酪氨酸可提高机体耐寒能力。优质蛋白质不仅易消化吸收，而且富含蛋氨酸和酪氨酸。富含优质蛋白质的食物包括鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉、虾、豆制品等。

适量补充B族维生素

B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用，如维生素B₁、维生素B₂等都与能量代谢密切相关。维生素B₁主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B₂的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、绿叶菜等。

适量补充维生素C

研究显示，摄取一定量维生素C能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降，并可缓解肾上腺的过度应激反应，增强身体对寒冷的耐受性。富含维生素C的食物包括青椒、冬枣、花菜、沙棘、猕猴桃、草莓、西红柿等。

适量补充维生素E

维生素E有抗氧化的作用，能够清除自由基，减少免疫系统受损，还能延缓血管老化，防止血管出现堵塞，有利于促进末梢血液循环，改善手脚冰凉的状况。可通过适量摄入核桃、葵花籽仁、榛子、芝麻等食物补充维生素E。

适量补充碘元素

碘是合成甲状腺素的重要原料，如果缺碘，身体御寒能力会降低。海水中含有丰富的碘元素，因此各种海洋食品均为碘的良好来源，如海带、紫菜、海鱼等。

适量补充铁元素

研究表明，很多人冬天怕冷多与体内缺铁有关。血气不足，身体会产热不足，当增加铁的摄入量后，身体的耐寒能力明显回升。富含铁的食物有动物肝脏、瘦肉、蛋黄、鸭血等。

(人民网)

寒冬怎么吃更「抗冻」？这份饮食指南请收藏