2026年10月23日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

盐不是“洪水猛兽” 但它是减肥路上的“隐形绊脚石”

减肥，大家首先想到的是要减糖、控糖，毕竟现在互联网上到处都是控糖风，控糖似乎成了万能钥匙。还有一些人可能会对“减油”很在意，因为吃油就是吃脂肪，脂肪热量高，会让大家长肉。

但对“减盐”就都不太在意了，认为盐吃多了无非会渴、升血压，口渴大不了就多喝水，血压正常就没事。

大家有所不知，盐其实是减肥路上的“隐形绊脚石”。

长期高盐饮食，真的会让你更易胖

流行病学调查发现长期高盐饮食的人的确更容易胖。

一项基于英国国家饮食与营养调查的研究分析了盐摄入与肥胖之间的关系，结果显示，高盐摄入与肥胖风险显著正相关，每增加1克/日盐摄入，儿童肥胖风险增加28%、成人增加26%，且与含糖饮料和总能量无关，提示高盐摄入是独立于能量过剩的肥胖危险因素。

还有一项探讨成人膳食钠摄入与肥胖之间关联的荟萃分析研究结果也支持了高钠摄入与成人肥胖的正相关关系，其分析结果显示，高钠摄入与肥胖指标（BMI、体重、腰围、腹型肥胖）显著正相关；其中，24小时尿钠法评估的钠摄入与肥胖关联最强。

为什么盐吃多了也会让人长胖？

盐是脂肪合成钥匙：高盐饮食促进脂肪生成。

盐就像一把管控脂肪合成的钥匙，它能打开脂肪细胞的“生长和囤积模式”开关，同时关闭了“燃烧模式”开关，让脂肪组织处于“疯狂生长却难以被利用”状态。高盐会激活脂肪细胞内特定的分子信号通路，导致细胞更多地合成和储存脂肪（甘油三酯），同时，高盐环境会抑制分解脂肪的酶活性，使得脂肪更难被燃烧利用，导致脂肪进一步积累。

盐是食欲开关：高盐饮食让你食欲暴涨。中式饮食讲究“色香味俱全”，我们也是美食大国，有很多各种各样美味的“下饭菜”，这些美食里都少不了盐的功劳。因为盐可以刺激大脑中多巴胺的分泌，多巴胺可以使人快乐，就会让大家觉得好吃，吃得开心，还会让人吃得更多、更频繁、更易选择高热量食品，从而间接促肥。而且一旦习惯了高盐的重口味，吃清淡的食物就觉得“没味儿”，口味越来越重。

高盐是代谢“杀手”：高盐饮食让基础代谢偷偷降。高盐饮食让身体的“代谢引擎”效率降低，燃烧热量的能力下降，使得吃进去的能量更多变成了赘肉。

一项随机对照试验发现，与对照组相比，每天额外摄入6克盐的健康志愿者，其餐后的饮食诱导性产热显著降低。这意味着，吃下同样多的食物，高盐饮食者用于处理这些食物所消耗的能量更少，更多的能量被节省下来并以脂肪的形式储存，从而导致体重增加。

高盐是“电诈黑手”：高盐饮食促进肝脏脂肪生成。高盐饮食仿佛“电诈黑手”，它会发射虚假的身体应激反应“电讯号”，让身体误以为处于应激状态，从而自动将血糖转化成果糖，并且促进果糖在肝脏内合成脂肪。

一项研究用小鼠实验探索了高盐饮食促肥的机制，结果发现，高盐会促进醛还原酶-果糖激酶的代谢途径，增加肝脏和下丘脑中的内源性果糖生成，内源性果糖会在肝脏代谢作用下转化为脂肪，从而导致肝脏脂肪堆积、胰岛素抵抗和全身性肥胖。

为什么父辈吃得咸，却不胖？

有人可能会说：我爷爷、我爸爸也吃得挺咸的，为什么他就不胖呢？

主要还是因为生活条件发生了翻天覆地的变化。

我们爷爷、爸爸生活的那个年代，大部分生活还是比较艰苦的，过着吃得少、干体力活多的生活。干体力活出汗多，出汗就会排出大量的盐分。而现在，很多人长期都是坐在空调房里干着伏案码字类工作，别说体力活动少得可怜，出去户外活动都很少，出汗的机会少之又少，稍微多吃点盐就过量了。

随着生活条件的变化，大家的饮食也发生了很大变化。老一辈生活清苦、食物种类也比较匮乏，大部分人家里也是饭多菜少，盐的总摄入量其实有限。现在大家的食物丰富了很多，而且是饭少菜多，就导致吃进去的盐多了。除了一日三餐，大家还会吃很多零食，它们也有很多盐。在各种食物的积少成多的作用下，大家的盐就吃超了。

况且，大家现在炒菜放的油多了，肉吃得多了，奶茶也喝得多了，哪个不是能量大户？这就让大家更容易长胖。

我们吃了多少盐？

我们吃的盐一直保持在较高的水平，大约是世界卫生组织推荐量（5克）的两倍。

2012年中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国每人每天平均食盐的摄入量为10.5克。

2016年的评估数据显示，中国人均每日食盐摄入量是9.2克，最多的地方是河南，其次北京、辽宁、陕西并列。

2019年，《柳叶刀》发布了全球195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析，结果显示，中国因饮食问题引发的死亡率在全球处于第二档，其中一个原因是盐吃太多了。

随着国民营养计划、健康中国行动的推进，大家对减盐重视起来了，盐的摄入量减了一些，现在的人均食盐摄入量大约是9.3克/天。

不过，大家距离5克的推荐目标还很远，还需继续努力减盐。

如何科学减盐？

中国居民钠摄入约80%来自家庭厨房，包括烹饪时放入的盐、调味品以及咸菜等。日常生活中，如何减少盐的摄入呢？建议从几个方面做起：

用限盐罐或限盐勺。日常做饭菜时可以使用限盐罐和限盐勺来提示自己用了多少盐，限盐勺有2克、3克的，这样就能更精准地控制自己的用盐量。

巧用烹饪技巧减少用盐。平时烹调食物时不用或者少用盐、酱油或鱼露等含盐的调味料，等到食物快出锅再加盐调味，这样吃起来会有咸的味道。

利用食物本身味道来丰富口味。一些食物天然的味道也能让菜肴的口味变得丰富，比如可以用醋、柠檬汁，或者辣椒来替代盐，丰富口味，既满足味道需要，也能减少盐摄入。

浓淡味食物搭配，总量控制。比如有些人用辣椒酱、腐乳、咸萝卜等来佐餐，那么就做点水油焖青菜，不放盐，配酱料吃，避免加盐双重暴击。

限制咸味食物和快餐。很多零食、快餐的盐分都不少，比如薯片，一些汉堡包和披萨。此外，豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等食物中的盐也不容忽视，尽量少吃。

看营养标签，选择含钠较低的食品。购买包装食品时，注意看营养标签，主要看钠的含量，优先选择钠含量低的食品。

购买食盐时，可选择低钠盐。普通食盐的主要成分是氯化钠，低钠盐含有70%左右的氯化钠和30%左右的氯化钾，如果你选择摄入等同重量的低钠盐的话，无形中你就减少了30%左右的钠离子摄入。至于市场上的竹盐、雪花盐等一些高端盐，本质依然是盐，也不要多吃。

不咸≠不含盐。比如，话梅、番茄酱、面包、夹心饼干等食品，吃起来感觉好像不咸，但是也有不少“隐藏钠”，相当于过多摄入了“盐”，也要注意少吃。

经常运动，出汗减盐。经常运动既可以帮助出汗排盐，还能增加能量消耗，有助于减肥，还能促进骨骼健康，真是一举多得。

（阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员）

