

儿童供餐的减盐方案研究

吴广枫

特殊食品研究中心

中国农业大学



主要内容

1. 什么是盐
2. 吃盐多的危害
3. 每天吃多少盐
4. 盐与儿童
5. 减盐技巧



什么是盐



食盐的主要作用



稳定人体内环境

调味（百味盐为先）

食品保鲜防腐

日常生活中盐（钠）的来源

添加的盐（钠）：

- 食盐（氯化钠）、小苏打（碳酸氢钠）、味精（谷氨酸钠）、食品添加剂（亚硝酸钠）、药物（头孢曲松钠）。

天然的盐（钠）：

- 天然食物，如山药含钠量5.1mg/100g、牛肉48.6mg/100g。

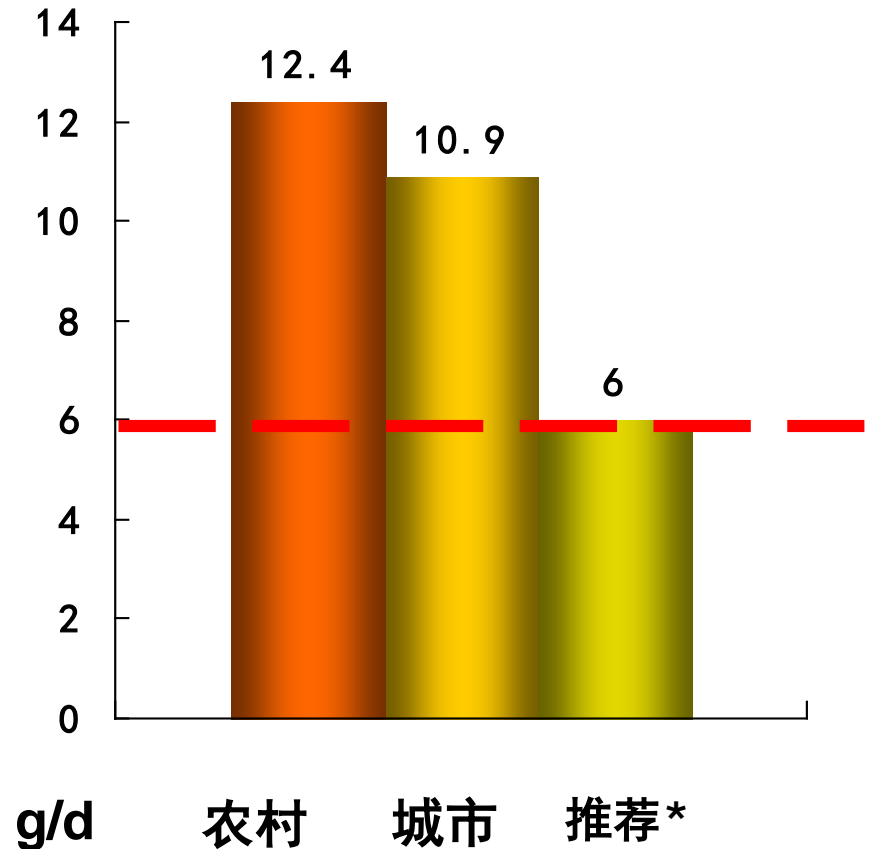
世界各国食盐摄入现状



注：数据来自WASH网站<http://www.worldactiononsalt.com>、WHO2006年《人群减少钠盐摄入的技术报告》、WHO2010年《建设减盐支持性环境技术报告》

我国食盐摄入现状

我国居民膳食结构不尽合理，盐摄入量比较高，每日每人盐摄入量平均达到12克水平。



* 《中国居民膳食指南》 推荐6g。

我国食盐摄入现状

北方:
每人每天约 12-18g

南方:
每人每天约 7-8g



吃盐多的危害

➤ 吃盐多引起高血压、心衰的机理

吃盐过多



血容量增加



血压升高

心脏负担加重



吃盐多的危害

冠心病、肾脏病、脑血管疾病、超重、肥胖、胃癌、骨质疏松、哮喘等健康问题。

影响儿童对锌的吸收，导致孩子缺锌，而缺锌可降低免疫力。

盐的摄入量越多，尿中排出钙的量越多，钙的吸收也就越差。



一天吃多少食盐合适

—— 成人每人每天6克盐

正常成人每天钠需要量为2200mg。

日常所摄入的食物本身大约含有钠1000mg

需从食盐中摄入的钠为1200mg左右

- 每克食盐（氯化钠）含钠393毫克，3.05g的食盐中含有1200mg的钠。

食盐摄入量 (克/人日)

16
14
12
10
8
6
4
2
0

在不过多出汗的情况下，即便日常饮食中不使用食盐，也不会造成摄入不足！

1

食物固有量

已考虑到重体力活动及高温作业所致的钠盐损失

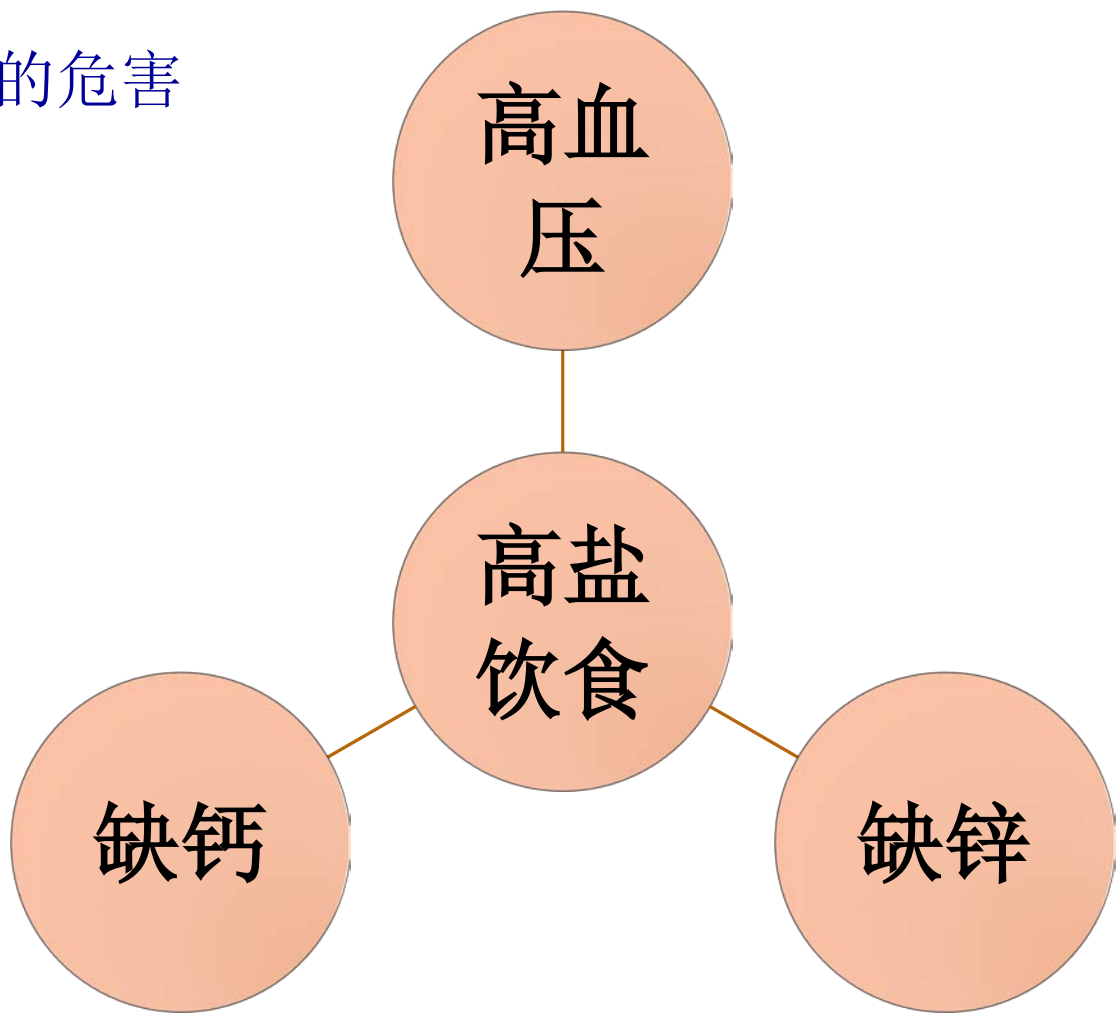
<6

中国推荐量



盐与儿童

➤ 高盐饮食对儿童的危害



盐与儿童

儿童一天吃多少盐合适

7-13岁儿童

每日不超过5克；

1-6岁儿童

每天不超过2克；

小于1岁的儿童

每天不超过1克。

减盐方案

➤我国居民食盐摄入主要来源于烹饪

80%的食盐摄入来自烹饪时放入的食盐或含盐较高的调味品（酱油、豆瓣酱等）以及咸菜。



减盐方案

实践：计算每日食盐的摄入量

当家里买500克食盐（1袋食盐）后，记下购买食盐的日期，当这500克食盐吃完后，再记下日期，那么你就知道这500克食盐吃了多少天，用所吃盐量除以吃盐的天数，再除以家中就餐人数，就可得出人均粗略的食盐摄入量。

减盐方案

酱油也是我们膳食钠的另一主要来源，所以在计算食盐量时，也应加上通过酱油所摄入的食盐量，计算方法同上。但要说明一点，酱油中食盐含量为18%左右，你只要将酱油用量乘以18%，即得出人均通过食用酱油摄入的食盐量。将此量加上食盐量，便是你家中每人日均的食盐量。

减盐方案

➤ 减盐技巧1——烹调菜肴



尽可能减少烹调用盐。

减少味精、酱油、豆瓣酱等钠盐高的调味品用量。

用醋、辣椒、花椒、葱、姜、蒜等调味品及味道浓郁的蔬菜来提味。

出锅前放盐，较少的盐即可有明显的咸味；凉拌菜吃前再放盐。

减盐方案

➤ 减盐技巧2——

使用控盐工具（限盐罐、盐勺）

一个人炒菜就用2克的盐勺取盐，一顿饭一勺，一天3勺；两口人以上者用6克盐勺取盐，每人每天一勺，几口人就取几勺，放入限盐罐内，炒菜时从盐罐的小孔散盐，一天用完即可。



减盐方案

➤减盐技巧2——使用控盐工具（限盐罐、盐勺）



小贴士：1啤酒瓶盖=6克盐

减盐方案

➤ 减盐技巧3——使用低钠盐

低钠盐含氯化钠65%，氯化钾25%，氯化镁、硫酸镁
10%

作为盐的替代品，低钠盐是减少钠盐摄入量的有效措施。



减盐方案

减盐技巧3——使用低钠盐



注意

哪些人不能吃低钠盐？

- 肾脏病人，尤其是尿毒症患者
- 高钾血症（血钾 $\geq 5.5\text{mmol/L}$ ）患者
- 服用ACEI或保钾利尿剂的患者

减盐方案

➤减盐技巧4——选购食品，巧看营养标签，优选低盐食品

营养标签指食品标签上向消费者提供食品营养成分信息和特性的说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。



减盐方案

➤ 减盐技巧4——选购食品，巧看营养标签

- 低盐食品：每100克或100毫升食品中钠的含量小于或等于120毫克。
- 多数产品都标明其中钠的含量，现在也有部分食品标示盐分含量。为了确定某食品的含盐量，可以用钠含量乘以2.5计算得出。

减盐方案

➤减盐技巧5——警惕“藏起来的”盐

“藏盐”食品

调味品：味精、酱油、甜面酱、腐乳等

腌制品：咸菜、酱菜、咸蛋等

熟肉制品：香肠、酱牛肉、火腿、烧鸡、汉堡等

方便快捷食品：方便面调料、罐头食品等

零食：甜点、冰激凌、薯条、话梅、果脯、肉干等

Thank you!