

三步控盐， 血管健康不“盐”重

◎重庆市江北区疾病预防控制中心/江北区卫生监督所 黎佩佩/郭世红

食盐，作为日常膳食中不可或缺的调味品，其摄入量与人体健康紧密相连，一直是全球公共卫生领域关注的焦点。世界卫生组织（WHO）明确建议，成人每日钠摄入量应小于2克，折合成食盐则小于5克。我国《中国居民膳食指南（2022）》也将成人每日食盐推荐上限设定为5克，旨在降低高血压、心血管疾病等健康风险。然而，《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》显示，我国家庭烹调用盐人均每日高达9.3克，远超推荐标准近一倍，高盐饮食正悄然威胁着国人的血管健康。

高盐饮食对血管危害极大，是多维度的健康“杀手”。钠摄入超标会导致血容量骤增，血管壁压力升高，诱发高血压，研究显示每日钠摄入量超7.6克者，高血压患病风险比摄入量小于3.2克者高84%，且盐摄入量从9.4克降至4.4克，收缩压平均降低4.18mmHg。长期高盐饮食还会降低血管弹性、损伤内皮细胞，加速动脉粥样硬化，增加心脑血管疾病风险。不过，控盐并非“无盐”，掌握3个核心步骤，全家可轻松科学限盐，守护血管健康。

量化用盐，源头把控

配备2克标准限盐勺是量化用盐的好帮手。按照“每人每日1勺半”（约3克）的标准分配烹调用盐，一个3口之家每日总盐量不应超过15克（7.5勺）。同时，要特别注意酱油、蚝油、豆瓣酱等调味品含钠量较高，需要进行盐量折算。例如，10ml酱油约相当于1.5克盐，5g蚝油约相当于0.8克盐，避免“显性盐”叠加超标。

在烹饪方式上，优先选择蒸、煮、炖、凉拌等，这些方式无需额外添加大量盐分就能保留食材的本味。而红烧、酱卤、爆炒类菜肴含钠量通常较高，应减少食用频率。

此外，采用“3个月渐进减盐法”更容易坚持。第一个月将日均盐摄入量控制在8克，第二个月降至6克，第三个月稳定在5克以下。这样逐步调整，能让味蕾缓慢适应淡口味，避免因口味突变导致饮食不适。

风味替代，减盐不减味

用天然香料和酸味食材提味是减盐的好方法。葱姜蒜、花椒、八角、桂皮、香草等天然香料可以替代部分食盐，增添独特风味，减少对盐分的依赖。柠檬、醋等酸味食材能放大咸味感知，比如在凉拌菜中滴入少许柠檬汁，在少盐的前提下也能提升鲜爽口感。

高鲜味食材也是增鲜的好选择。菌菇、海带、紫菜、西红柿、干贝等食材富含游离氨基酸，自带天然鲜味。炖菜时加入香菇、海带，炒菜时搭配西红柿，就能达到鲜香味美的效果，有效减少用盐量。

优化烹饪技巧也能减盐。采用“临出锅放盐”的方式，盐在高温下停留时间较短，能更好地附着于食材表面，相比烹饪初期放盐可减少20%的盐消耗。同时，要避免菜汤拌饭，因为菜汤中含盐量约占菜肴总盐量的40%，长期拌饭容易导致盐摄入超标。

避开隐形盐，守住防线

识别高钠食物是避开隐形盐的关键。香肠、培根、酱牛肉等加工肉制品钠含量普遍在500~1000mg/100g，3片培根的钠含量约等于1勺盐。购买预包装食品时，可依据GB 28050-2011《预包装食品营养标签通则》判断，优先选择钠NRV%（营养素参考值百分比）在30%及以下的产品，避开咸菜、方便面、火腿肠等高钠加工品。

在外就餐时，点餐时要明确备注“少盐、少放酱油”，尽量减少干锅、酱爆、卤味等重盐菜品的点选，优先选择清蒸鱼、白灼菜等清淡菜式。若食用重口味菜品，可搭配白开水涮洗菜品表面盐分，进一步减少钠摄入。此外，还要警惕天然高钠食材，如西芹、茴香、海产品等，烹饪时需减少额外用盐，避免“天然钠+添加盐”叠加超标。

控盐是对健康的“加法”，只需在日常饮食中稍作调整，通过“量化用盐、风味替代、避开隐形盐”这3个简单有效的方法，将盐摄入量控制在推荐范围内，就能降低血管损伤风险，为心脑血管保驾护航。让我们从今天起，让低盐饮食成为家庭健康的标配，用科学控盐为全家的长远健康筑牢防线。☺