

重庆人均食盐8.92克， 如何回归5克健康线

◎重庆市疾病预防控制中心（重庆市预防医学科学院） 章 梅

2025年10月30日，重庆市卫健委发布的报告显示，当地18岁及以上居民人均每日食盐摄入量达8.92克，远超世界卫生组织及《中国居民膳食指南（2022）》建议的5克标准。这多摄入的近4克盐，如同隐匿在日常饮食中的“健康杀手”，时刻威胁健康。如何把食盐摄入量降回健康范围，成了亟待解决的问题。

食盐过多威胁健康

食盐的主要成分是氯化钠，其中的钠离子对维持体液平衡、神经传导和肌肉收缩至关重要。然而，过量摄入钠却会带来诸多健康隐患。

过量食盐摄入，首要危害便是高血压。我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%，重庆则高至28.51%，且年龄越大患病率越高。高钠饮食是引发高血压最关键且可预防的膳食因素，钠摄入超标会导致水钠潴留、血容量增加，使血管压力上升而引发高血压。

心脑血管疾病与高盐饮食关系密切。高血压是冠心病、脑卒中等疾病的主要危险因素，高盐饮食会促使血压升高，显著增加心脑血管疾病的发生和死亡风险。《柳叶刀》研究表明，全球高钠饮食是导致死及致残调整生命年第二大膳食风险，减盐是有效预防之策。

胃癌风险同样会因高盐摄入而增加。流行病学证据显示，高盐摄入与胃癌风险呈正相关。高浓度食盐会直接损伤胃黏膜屏障，引发胃炎甚至萎缩，还可能增加机体对致癌物的易感性。我国胃癌高发，与部分地区居民喜食盐腌制食品的饮食习惯不无关系。

此外，长期高钠饮食还会给

肾脏和骨骼带来隐形负担。肾脏是钠排泄的主要器官，长期高钠饮食会加重肾脏滤过负担，加速肾功能损伤，对已有慢性肾病的患者危害更大。同时，肾脏在排泄钠时会携带钙质一同排出，导致长期尿钙流失增加，增加骨质疏松和骨折的风险。

揪出生活中的“隐形盐”

很多人认为，只要炒菜少放盐就能控制食盐摄入，但实际上，厨房盐罐只占总摄入量的一小部分，真正的“重灾区”是“隐形盐”。

调味品中隐藏着大量盐分。酱油、蚝油、黄豆酱、鸡精、味精、豆瓣酱、火锅底料等都是含盐大户。例如，10~15毫升酱油（约一汤匙）就含有1.5~2克盐。烹饪时多种调料叠加使用，尤其是重庆人喜爱的重口味菜肴，盐分极易超标。

加工食品也是“盐”重之地。咸菜、腊肉、香肠、培根等采用传统盐腌方法制作，含盐量很高。薯片、话梅、辣条、肉干等零食，以及方便面、面条、面包、饼干等日常方便主食，在加工过程中都添加了大量食盐以改善风味和延长保质期。

餐馆与外卖更是“美味陷

阱”。为追求极致的味觉体验，餐馆和外卖菜肴普遍高盐。一顿烧烤或一碗酸辣粉，其盐分含量可能就已接近甚至超过我们一整天的推荐摄入量。

“减盐”从今天开始

在《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》的“三减三健”专项行动中，“减盐”位居首位。《中国居民膳食指南（2022）》也提出了“少盐”的核心准则。要将日均食盐摄入量从8.92克降至5克，需要科学的认知和可行的策略。

采购时，要养成阅读营养成分表的习惯，优先选择钠含量较低的食品，如低钠盐（用氯化钾替代部分氯化钠）、减盐酱油等。不过，肾脏疾病患者、高钾血症患者等不适宜高钾摄入的人群，应征询医生意见后再选择。

使用限盐勺，可以有效控制每餐、每道菜的用盐量，做到对全家一日用盐总量“心中有数”，并严格执行。

改进烹饪习惯，提倡菜肴出锅前再放盐，这样盐分附着于食材表面，能以更少的用量获得更鲜明的咸味感，同时避免重复使用多种高盐调味品。

善用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然香料和柠檬、醋等酸味物质来调味，丰富菜肴的层次感，减少对鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料等调料的依赖。

尽量少喝菜汤、火锅汤、面汤，因为汤中溶解了菜肴中绝大部分的盐，喝下一碗汤汁可能就让钠摄入量超标。

让我们从现在做起，用科学的方法和坚定的决心，迈向每日5克食盐的健康时代，守护自己和家人的健康。☺