

食品安全宣传系列 2019 年之十七:



吃盐是越多越好还是越少越好？一文教你科学吃盐

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-05-28 作者：李木子

盐在人们生活中是不可或缺的一样食品，它可以让食物更加美味。但有人说，吃盐过多会危害健康，甚至网络上还出现过“婴儿吃盐致死”的新闻，使人们“谈盐色变”。那么，食盐对人体有何作用？我们每天究竟摄入多少盐是最合适呢？

食盐的主要成分是氯化钠，我们每日摄入的食盐量不仅仅指做饭时加的盐，还包括我们吃的加工食品、酱油和味精等调味品，以及烹调食物本身存在的盐。为什么说人离不开盐呢？那是因为食盐中的钠是维持人体正常发育的重要物质。它调节人体水分代谢平衡、酸碱平衡，维持人的正常血压等，因此，食盐对人们的健康起着举足轻重的作用。

既然食盐对人体健康有如此多的好处，那么吃盐是不是越多越健康呢？婴儿的食物里可以放盐吗？

食盐在生活中不可缺少，但摄入过多会损害我们的健康。人体主要通过肾脏排泄来调节体内的盐量，如果盐摄入量长期过多，会加重肾的排泄负担，进而造成水钠驻留和增加血管壁敏感性，使血管壁痉挛收缩，容易出现高血压和心血管

病等疾病。中国高血压防治指南修订委员会（2013）中的数据明确表明，钠摄入量平均每天增加 2g，收缩压和舒张压则分别升高 2.0mmHg 及 1.2mmHg。

网上流传的“婴儿吃盐致死”的新闻也让人们越来越关注婴儿的盐摄入量。因为婴儿的味觉比大人灵敏，味觉习惯也处于发育阶段，不能以大人的胃口衡量婴儿的味觉。根据《中国居民膳食指南》建议，6~12 月婴儿每天需要 350mg 钠，而婴儿的日常食物中就存在“隐性盐”，这也意味着 1 岁以下的婴儿每天的食物不需要额外放盐。1~3 岁的幼儿每天需要 700 mg 钠（相当于 1.8g 食盐），但通常也完全可以从食物中获取足够的钠，如奶类、肉类、绿叶蔬菜、水果等。若在食物中加入过多盐，除了会让婴儿拒绝没有味道的原味食物以外，更重要的是会增加他们肾的代谢负担以及长大后患高血压和心脑血管疾病的风险。

而对于成人来说，世界卫生组织（WHO）建议每人每天摄入 5g 以下食盐，中国营养学会建议健康成人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）的摄入量不超过 6 克。尽管自 2000 年以来，我国成人平均盐摄入量不断下降，仍远高于世界卫生组织推荐的最大盐摄入量。

控制每日摄盐量可以从改善生活方式开始，例如，改变烹饪方法和就餐习惯、炒菜少放盐、少选购高盐加工食品等。生活中的“减盐”计划，是一个长期的、关乎健康的计划，需要每一个人从自我做起，共同努力。

本文由科信食品营养信息交流业务部主任阮光锋进行科学性把关。