

碘的来源还包括海产品等，减盐不需要担心碘摄入问题。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》结果表明，全国18岁及以上成年人高血压患病率为27.5%，高盐摄入是高血压发生的重要影响因素，应引起重视。

我国居民钠的摄入，72%为烹调盐的贡献，8%为酱油的贡献，因此减盐（钠）的一项重要措施就是减少烹调盐的摄入。

2. 烹调油

烹调油可分为植物油和动物油。常见的植物油如大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等；常见的动物油如猪油、牛油、羊油、奶油（黄油）等。烹调油是提供人们所需脂肪的重要来源，占总脂肪的53%左右（总脂肪摄入量为79.9g）。

动物油所含脂肪酸比例与植物油脂不同，植物油富含维生素E。不同植物油中，脂肪酸的构成不同，各具营养特点。如橄榄油、茶油、菜籽油的单不饱和脂肪酸含量较高，玉米油、葵花籽油则富含亚油酸，胡麻油（亚麻籽油）中富含 α -亚麻酸（图1-38）。因此应经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。

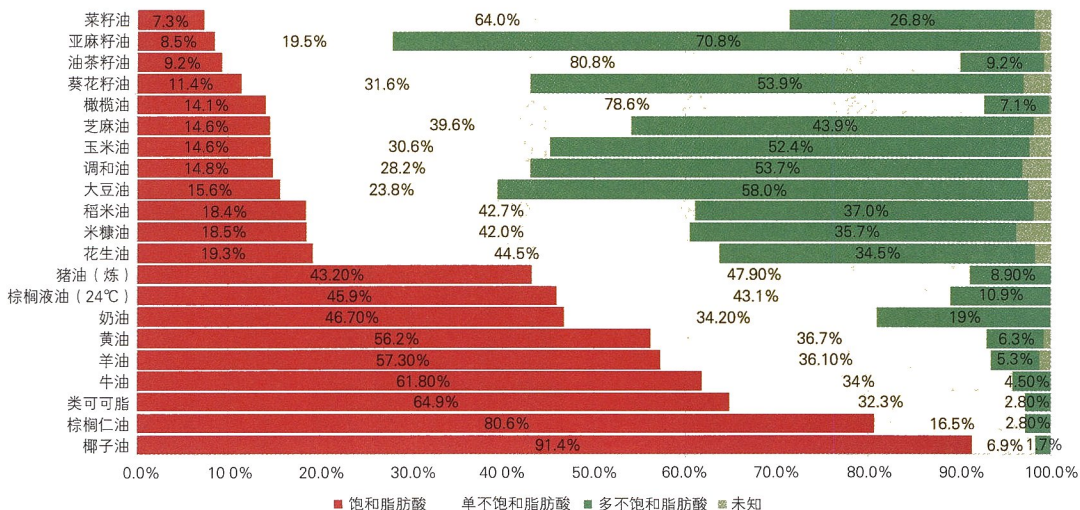


图 1-38 常见油脂中脂肪酸组成图

资料来源：《中国食物成分表标准版（第6版第一册）》，2018年。

3. 添加糖

根据我国相关标准的定义，“糖”一词是对单糖和双糖的统称。单糖包括葡萄糖、果糖和半乳糖等；双糖包括蔗糖、乳糖和麦芽糖等；糖醇不包括在内。单糖和双糖都自然存在于植物性食物中，如食用的蔗糖主要是从甘蔗和甜菜中提取。食品烹调和加工过程中使用的糖主要是蔗糖、葡萄糖和果糖。

食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖及糖浆被称为添加糖，包括白砂糖、绵白糖、果糖、红糖、玉米糖浆等。添加糖主要用于生产加工食品如饮料、果汁、甜