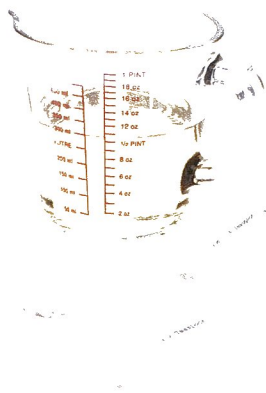


【实践应用】

(一) 培养清淡口味，逐渐做到量化用盐用油

人的味觉是逐渐养成的，需要不断强化健康观念，改变烹饪和饮食习惯，以计量方式（定量盐勺、带刻度油壶）控制食盐、油等调味料的用量，逐渐养成清淡口味。按照目前每天食盐和烹调油的个人用量，设定减盐控油目标，循序渐进，逐渐降低摄入量，最终达到每人每天的食盐用量不超过 5g，烹调油应控制在 30g 以内。尤其要重点培养儿童的清淡饮食习惯，在家烹饪时推荐使用定量盐勺，每餐按量放入菜肴。



(二) 如何做到食盐减量

1. 选用新鲜食材，巧用替代方法

烹调时应尽可能保留食材的天然味道，这样就不需要加入过多的食盐等调味品来增加食物的滋味。另外，可通过不同味道的调节来减少对咸味的依赖。如在烹制菜肴时放少许醋，提高菜肴的鲜香味，有助适应少盐食物；也可以在烹调食物时使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料来调味。高血压风险较高人群也可以酌情使用高钾低钠盐，既满足了咸味的要求，又可减少钠的摄入。

2. 合理运用烹调方法

烹制菜肴可以等到快出锅时或关火后再加盐，能够在保持同样咸度的情况下，减少食盐用量。对于炖、煮菜肴，由于汤水较多，更要减少食盐用量。烹制菜肴时加糖会掩盖咸味，所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量，而应该使用量具。用咸菜作烹调配料时，可先用水冲洗或浸泡，以减少盐的含量。

3. 做好总量控制

在家烹饪时的用盐量不应完全按每人每天 5g 计算，也应考虑成人、孩子的差别，还有日常食用的零食、即食食品、黄酱、酱油等的食盐含量，以及在外就餐，也应该计算在内。如果在家只烹饪一餐，则应该按照餐次食物分配比例计算食盐用量，如午餐占三餐的 40%，则一餐每人的食盐用量不超过 2g（5g × 40%）。老年人更要减盐，60

减盐 5 招

- ◆ 学习量化。使用限盐勺罐，逐渐减少用量。
- ◆ 替代法。烹调时多用醋、柠檬汁、香料、葱、姜等调味，替代一部分盐和酱油。
- ◆ 适量肉类。肉类烹饪时用盐较多，适量食用可减少盐的摄入。
- ◆ 烹饪方法多样。多采用蒸、煮、炖等烹调方式，享受食物天然的味道。不是每道菜都需要加盐。
- ◆ 少吃高盐零食。看营养标签，拒绝高盐食品。