

岁以上或有家族性高血压的人，对食盐摄入量的变化更为敏感，膳食中的食盐如果增加或减少，血压就会随之改变。吃盐过多可导致高血压，年龄越大这一危害也越大。在外就餐或者点外卖，更应注意少盐清淡。

4. 注意隐形盐（钠）问题，少吃高盐（钠）食品

鸡精、味精、蚝油等调味料含钠量较高，应特别注意。一些加工食品虽然吃起来咸味不大，但在加工过程中都添加了食盐，如挂面、面包、饼干等；某些腌制食品、盐渍食品以及加工肉制品等预包装食品往往属于高盐（钠）食品。为控制食盐摄入量，最好的办法是少买高盐（钠）食品，少吃腌制食品。常见的各类高盐食品见表 1-46。

钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目，购买时应注意食品的钠含量。一般而言，钠超过 30%NRV（营养素参考值）的食品需要注意少购少吃，高盐高油食品定义见表 3-4。

贴士：

“隐形盐”指酱油、酱类、咸菜以及高盐食品等中看不见的盐。

一些食品食用量很少，却占成年人全天钠摄入量的 1/3。如 10ml 酱油（1.6~1.7g 盐），10g 豆瓣酱（1.5g 盐），一小袋 15g 榨菜、酱大头菜、冬菜（约 1.6g 盐），20g 一块的腐乳（1.5g 盐）。

高盐食品指钠含量 $\geq 800\text{mg}/100\text{g}$ 的食品。1g 盐 = 400mg 钠。



5. 要选用碘盐

为了预防碘缺乏对健康的危害，我国从 20 世纪 90 年代实施食盐加碘的措施，有效地控制了碘缺乏病的流行。除高水碘地区外，所有地区都应推荐食用碘盐，尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭，更应食用碘盐，预防碘缺乏。我国除个别地区属于环境高碘地区外，大部分地区环境碘含量较低。

（三）如何减少烹调油摄入量

4 岁以上人群，总脂肪的供能比最好不超过 30%，也就是说一个成年人每天摄入 50~70g 脂肪，烹调油占很大比例。

贴士：

碘在高温、潮湿环境或遇到食醋等酸性物质，很容易挥发，所以家庭在购买、保存和使用碘盐时应注意：

- ①购买正规商店出售的、贴有碘盐标志的碘盐；
- ②不要存放时间过长，要随吃随买；
- ③装入有盖的容器，存放在阴凉、避光、干燥的地方；
- ④炒菜、做汤待快熟出锅时放盐效果好；
- ⑤不要油炒碘盐。

1. 学会选择用油

根据国家相关标准，大多数食用油按照品质从高到低，一般可分为一级、二级、三级、四级。等级越高的食用油，精炼程度越高，但这并不等于油的营养价值就越高。精炼是一个去除毛油中有害杂质的过程，过程中也会流失维生素 E、胡萝卜素、角鲨