



55 如何合理控盐？

按照世界卫生组织的标准，健康成人每日食盐量不宜超过 5 克；糖尿病非高血压患者不超过 4 克；高血压患者不超过 3 克；糖尿病合并高血压患者不超过 2 克。而我国人均每日食盐量为 12~14 克，北方一些地区居民人均每日食盐量竟高达 18~25 克，并且还有进一步增高的趋势。这将大大增加高血压等疾病的发病风险。

应注意的是，食盐有两个来源：一部分来自烹调时加入的盐分，大约占总量的 80%；另一部分来自食物中本身含有的盐分，大约占总量的 20%。换言之，如果要达到世界卫生组织规定的每日不超过 5 克盐的要求，必须做到每日炒菜放入的食盐不超过 4 克，同时，食材本身含的盐不超过 1 克。

为避免高盐摄入，人们应该掌握一定的技巧，包括：

- (1) 每人每餐放盐不超过 2 克；
- (2) 不吃高盐食物和调味品，如酱油、榨菜、咸菜、黄酱等；
- (3) 利用蔬菜本身的风味来调味，例如将青椒、番茄、洋葱、香菇等和味道清淡的食物一起烹煮，例如番茄炒蛋，可起到相互协调的功效；
- (4) 利用葱、姜、蒜等来增加食物的可口性等；
- (5) 在烹调时，利用白醋、柠檬汁、苹果汁、菠萝汁等各种酸味调味汁，来添增食物的味道，且醋还有减少对盐需求的作用；
- (6) 采用易保持食物原味的烹调方法：如蒸、炖等；
- (7) 烹调时使用糖醋调味，可增添食物甜酸的风味，相对减少对咸味