



# 你今天盐分摄入超标了吗？“减盐攻略”来啦！

(来源：人民网)

经过一个春节长假，不少人想要清淡饮食，其中很重要的一点就是减少盐的摄入。那么，在日常生活中，应该如何合理减盐呢？江苏省疾控中心推荐4个小妙招：

首先，在做饭时可以使用控盐工具，减少家庭菜肴里的含盐量，比如限盐勺、限盐罐等，在做饭时用定量盐勺控制每餐的用盐量，逐渐养成清淡饮食的习惯。

如果平时比较“重口味”，可以使用辣椒、大蒜、醋、胡椒等提味，减少对咸味的关注。如果需要增加菜肴的味道，可以选用低盐调味品。建议选择低盐酱油，同时减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包的用量。可将家里使用的盐换成低钠盐，适当降低食盐中的钠含量，增加钾含量。但是有肾脏疾病的人，要警惕钾摄入过多带来风险。

在烹饪方式上，采用蒸、煮等烹饪方式。不仅健康，还可以更好地享受食物的天然味道。放盐也有一些小窍门，在食物出锅前放盐、吃凉拌菜前放盐，让咸味尽量附着在食物表面。

其次，选用新鲜食材。少吃榨菜、咸菜和酱制食物，这些

食物中含盐量较高；建议每餐搭配新鲜蔬果，因为一般味道浓郁的蔬果都可以用来提味，比如柠檬等，也可以选择一些带有特殊味道的食材，如茼蒿、西芹等。

第三，学会看营养标签。购买食物时，应注意观察营养成分表，注意钠含量。有些方便食品比如方便面、香肠、火腿肠、面包、饼干等，吃起来感觉不到咸味，其实含有较多“不可见”的盐，要警惕选择。

最后，外卖及外出就餐也会大大增加钠的摄入，尽可能减少外出就餐或者点外卖的次数，在条件允许的情况下主动要求餐馆少放盐，尽量选择低盐菜品。还可以在餐前喝一杯开水，把菜品表面的油盐涮掉后再食用。同时吃动平衡、合理膳食、增加饮水量。

结合《中国居民膳食指南》(2016版)和《健康中国行动(2019-2030)》要求，健康成年人人均每日食盐摄入量不高于5g(1g盐约等于400mg钠)。2岁-3岁幼儿摄入不超过2克，4岁-6岁幼儿摄入不超过3克，7岁-10岁儿童摄入不超过4克。对照这些指标，你今天盐分摄入超标了吗？