**减盐**

实况报道 第393号  
2016年6月

**重要事实**

* 钠摄入量高（>2克/天，相当于每天5克食盐）和钾摄入不足（低于每天3.5克）导致高血压，增加心脏病和脑卒中风险。
* 膳食中钠的主要来源是食盐，但也可能来自世界上很多地方用作调料的谷氨酸钠。
* 大部分人都吃了太多的盐（平均每天9-12克），或者说是建议最高摄入量的两倍。
* 成年人每天食盐摄入量低于5克有助于降低血压和患心血管疾病、脑卒中和冠心病的风险。降低盐摄入量的主要好处就在于可以减少高血压。
* 世卫组织会员国已商定到2025年将全球人口的盐摄入量相对减少30%。
* 减少盐摄入量已被确定为各国为改善人口健康结局可以采取的最具成本效益的措施之一。通过采取重要减盐措施，将可以利用低于平均年收入或者人均国内生产总值的费用将健康生命延长一年。
* 据估计，如果全球盐消费量减到建议水平，每年可以防止250万例死亡。

**概述**

越来越多加工食品的产量上升、快速城镇化以及生活方式发生变化等因素正在改变人们的膳食模式。高度加工食品越来越容易获得，也越来越便宜。全世界的人们都在消费更多能量密集食品，这些食品的饱和脂肪、反式脂肪、糖和盐的含量高。盐是钠的主要来源，而钠消费量的增加与高血压及心脏病和脑卒中风险增加有关。

同时，随着人们的饮食模式发生变化，人们消耗的水果、蔬菜和膳食纤维（如全粮）数量减少了，而这几种食物是健康饮食的重要组成部分。水果和蔬菜含钾，钾有助于降低血压。

饮食中的盐可能来自加工食品，或者是因为这些食品含盐量特别高（如方便食品，咸肉、火腿和香肠等加工肉类、奶酪、咸零食和方便面等），或者是由于人们常常大量食用这些食品（如面包和加工麦片）。在烹饪过程中（肉汤和浓缩固体汤料）和在餐桌上（酱油、鱼露和精盐）也会把盐添加到食品中。

但是，也有一些厂商正在更改其配方，减少产品的含盐量。消费者应该注意食品标签，选择低钠产品。

**减盐建议**

* 成人：世卫组织建议成人每天盐摄入量低于5克（低于1茶匙）**1**。
* 儿童：世卫组织建议，对于2-15岁儿童，应根据其能量需求，将建议的成人最高盐摄入量相应下调。该建议不涉及纯母乳喂养阶段（0-6个月）和持续母乳喂养加补充辅食阶段（6-24个月）。
* 所有食用盐均应加碘或用碘进行营养强化，这对胎儿和幼童的健康大脑发育有利，也会优化人们的心智功能。

**关于盐、钠和钾**

* 钠是保持血浆容量、酸碱平衡、神经脉冲传导和正常细胞功能的必要营养素。
* 过量钠与不良健康结局包括高血压有关。
* 膳食钠摄入量的主要因素是相关人口的文化和膳食习惯。
* 钠天然存在于多种食物中，如牛奶、肉和贝类。面包、加工过的肉类和零食以及调味品（如酱油、鱼露）等加工食品中的钠含量很高。
* 世界上很多地方用作食品添加剂的谷氨酸钠中也含有钠。
* 钾是保持体液总量、酸和电解质平衡以及正常细胞功能所需的必要营养素。
* 钾常见于多种未经加工的食物，特别是水果和蔬菜。
* 增加钾摄入量可以降低成人的收缩压和舒张压。

**如何减少饮食中的盐**

政府政策和战略应创造环境，鼓励人们消费适当数量的安全且富有营养的食品，这些食品共同组成低盐的健康膳食。改善膳食习惯既是社会责任也是个人责任，需要以人口为基础的考虑相关文化的多部门方法。

减盐的重要广泛战略包括：

* 政府政策，包括适当的财政政策和法规，确保食品生产商和零售商生产更健康的食品或者以可负担的价格提供健康的产品；
* 与私营部门一道提高低盐产品的可获得性和可及性。
* 通过社会营销和动员提高消费者的认识并赋权给人们，以提高对于减少盐摄入量的需求的认识；
* 通过当地政策干预措施和促进学校、工作场所、社区和城市成为健康食品环境，为减盐创造促进性环境；
* 监测人口食盐摄入情况、膳食中盐的来源和消费者关于盐的知识、态度和行为，以便为决策提供参考。

减盐规划和促进使用微量营养素对食盐、调味品和盐含量高的作料（浓缩固体汤料、酱油和鱼露）进行营养强化的规划可以相互补充。

可以通过以下措施减少家庭盐消费量：

* 准备食物阶段不加盐；
* 餐桌上不放盐罐；
* 限制咸零食的消费；
* 选择钠含量较低的产品；

其它地方上可以采取的减少盐摄入量的具体行动包括：

* 将减盐纳入食品处理者的培训课程；
* 禁止在餐馆的餐桌上放盐罐和酱油；规定产品标签或货架标签注明某些产品含钠量高；
* 向访问卫生机构的人们提供有针对性的膳食建议；
* 开展宣传，告诉人们应该限制高盐食品的摄入并减少烹饪所使用的盐量；
* 教育儿童并为儿童提供支持性环境，使他们及早开始接受低盐膳食。

食品业应采取的行动包括：

* 随着时间推移逐步减少产品中的盐，使消费者适应口味而不转向替代产品；
* 通过在食品销售点举行提高消费者意识的活动宣传食用减盐食品的好处；
* 减少餐馆和小吃店提供的食物和餐食的含盐量，标注食物和餐食的钠含量。

**对减盐的误解**

* **“又热又潮出汗的日子，人们需要膳食里有更多的盐”。**出汗损失的盐分很少，所以即使是又热又潮的日子也不需要补充额外的盐，但要大量喝水。
* **“海盐并不仅仅因为是‘天然盐’而好于加工出来的盐”。**不论盐的来源如何，引起糟糕健康结局的是盐里面的钠。
* **“烹饪过程中添加的盐不是人们摄入盐的主要来源”。**在许多国家，膳食中约80%的盐来自加工食品。
* **“食物不需要盐就可以有吸引人的味道”。**味蕾需要时间适应，不过一旦味蕾适应了盐比较少的味道，人们就更可能享受食物并尝到更广泛的味道。
* **“没有盐的食物没味道”。**一开始可能确实如此，但味蕾会很快适应盐更少的情况，您也更可能享受减盐食物，而且可以尝出更多的味道。
* **“高盐食品尝起来是咸的”。**有些高盐食物尝起来不是很咸，因为它们会和糖等其它东西混在一起，掩盖了盐的味道。一定要仔细查看食品标签，看看钠含量是多少。
* **“只有老人需要担心吃了多少盐”。**不论什么年龄，吃盐太多都会导致血压升高。
* **“减盐可能对我的健康不利”。**鉴于有许多日常食物都含盐，其实吃盐不足这种情况很难出现。

**世卫组织的应对**

世卫组织有关钠和钾的指南规定了健康摄入量标准。指南还列出改进饮食预防成人和儿童非传染性疾病的措施。

2004年，世界卫生大会通过《饮食、身体活动与健康全球战略》。该战略呼吁各国政府、世卫组织、国际伙伴、私营部门和民间社会在全球、区域和地方层面采取行动支持健康膳食和身体活动。

2010年，世界卫生大会批准有关向儿童营销食品和非酒精饮料的一套建议。这些建议指导各国设计新政策并加强现有政策，减少不健康食品营销活动对儿童的影响。世卫组织还协助开发了营养素概况模型，供各国用于落实有关营销的建议。

2011年，世界领导人承诺减少人们的不健康饮食情况。该承诺体现在联合国大会预防和控制非传染性疾病问题高级别会议政治宣言中。

2012年，世界卫生大会通过六个全球营养目标，包括减少儿童发育迟缓、消瘦和超重，改善母乳喂养和减少贫血和低出生体重。

2013年，世界卫生大会商定了预防控制非传染性疾病的9个自愿性全球目标，其中包括到2025年使糖尿病不再增加和将盐摄入量相对降低30%。2013-2020年预防和控制非传染性疾病全球行动计划为会员国、世卫组织和其它联合国机构就如何实现目标提供了指导及政策方案。

现在许多国家都出现了婴儿和儿童肥胖症快速增加，世卫组织于2014年5月建立儿童肥胖症问题委员会。该委员会将于2015年起草报告，确定哪些方法和行动可能能够在全世界各种不同情况下最有效。

**1**这些建议适用于所有个人，不论其是否存在高血压（包括孕妇和哺乳妇女），患病或正在接受可能导致钠含量低或者体内水分急剧增加或者需要医师监督饮食（如心力衰竭和1型糖尿病患者）的人除外。对这些人群而言，钠摄入量和健康结局之间的关系比较特别（世卫组织指南：成人和儿童钠摄入量，2012年）。