

天凉 好个秋



▲放眼

时间:10.15
地点:新城凤鸣湖
摄影:赵作锋
自述:透过门户,放眼望去,垂柳婀娜多姿,湖水清澈碧绿,楼宇鳞次栉比;走出去,就是一片别样的天地。



▶晨起

时间:9.25
地点:长白山路
摄影:解伟
自述:清晨醒来,登高俯瞰,但见天空湛蓝而辽远,云朵洁白而飘逸,远山青幽而凝重,植被苍翠而挺拔,建筑参差而有序,道路平整而洁净,实乃宜居佳处。



▲守望

时间:10.10
地点:薛城区
摄影:袁鹏
自述:从前先烈抛头颅洒热血的土地,现在成为了人民安居乐业的乐土。山顶上的铁道游击队纪念碑,默默守护着这一切。

减盐不减咸 防控高血压 科学选用 低钠盐

● 何谓低钠盐?

低钠盐就是食盐中钠的含量相对较低的一种复合型平衡盐,是以加碘精制盐为载体,合理添加氯化钾(30%左右),有助人体钠钾平衡,可有效防控高血压、心脑血管疾病。氯化钾是一种“代盐”,口味也是咸的,因此低钠盐能够实现减钠补钾不减咸。

● 盐和高血压

山东居民饮食口味普遍较重,食盐量较高。而高盐饮食正是高血压的危险因素,合理减少食盐量可有效预防高血压。高血压病人少吃盐则可增强治疗效果,高血压患者可食用低钠盐代替普通食盐。少吃盐除了可以有效防治高血压之外,还对冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的防治有明显效果。

● 适用人群

一般人群都可食用。中老年人和患有高血压、心脏病患者应长期服用。但肾脏病患者、高钾血症(血钾 $\geq 5.5\text{mmol/L}$)的患者、服用普利类或螺内酯等保钾利尿剂的患者不宜使用低钠盐。

● 盐与健康

国内外不少研究表明,选择低钠盐是非常经济而有效的预防心血管疾病措施。如今,瑞士、加拿大、澳大利亚等国家,早已通过立法形式,规定全民食用低钠盐。



减盐防控高血压项目是2011年,山东省政府与卫生部联合启动的项目,旨在通过家庭厨房减盐、餐饮服务环节减盐、食品加工环节减盐等多种途径,减少居民食盐摄入量,控制高血压危害。今年是项目实施的第三年,枣庄市卫生局等15部门联合制定《枣庄市2013年减盐防控高血压项目工作要点》,向广大民众推荐科学选用低钠盐。

山东省人民政府、卫生部 减盐防控高血压项目办公室推荐产品