

卫生局、贸易办在超市举行“大家一起来减盐”活动

市民挑商品，专家教你咋减盐



参赛市民正在超市内挑选低盐商品。见习记者 赵辉 摄

本报威海9月6日讯(见习记者 赵辉) 6日下午,由威海市卫生局、贸易办在大润发举行的“大家一起来减盐”参与式活动结束。活动中,威海市区的4支市民参赛队共12人参加减盐活动比赛,专家对挑选出来的含盐商品进行点评,并为在场的观众讲解生活中如何减盐保健康。

在10分钟的“比眼力——找盐”环节中,四支参赛队进入超市后直奔调味品区,挑选低盐食品。记者发现,多位前来参加本次活动的市民挑选了不少含盐量比较高的食品或调味品。普通食盐的一侧即是低钠盐,

但有两位市民在挑选中拿了普通食盐。

在“比知识——用盐”环节中,每位选手选择回答1个关于食盐与健康的问题,如“人体味觉多久能适应低盐饮食?”、“1岁以下儿童每天摄入的食盐量不超过多少?”等。

在“比经验——减盐”环节中,市卫生局疾控中心及市立医院专家现场为各参赛队列出的减盐经验进行点评,并为大家提供减盐经验,如使用控盐工具、出锅前放盐、减少调味品用量等。

此外,工作人员还增设服务台,为市民免费提供减盐工具。

相关链接

高盐饮食易引发多种疾病

据卫生局疾控科工作人员介绍,长期的高盐饮食容易导致高血压,而高血压又会大大增加脑卒中、冠心病等心血管病的发病风险。

在动物实验中,增加盐的摄入量会增加尿中的蛋白含量,并且会明显增加肾病动物模型肾功能的恶化速度,长期高盐饮食可能会导致肾脏病。此外,高盐饮食与胃癌、骨质疏松哮喘等病症也有着密切关系。

记者观察

市民放盐跟着感觉走 超市缺少低盐商品

本报威海9月6日讯(见习记者 赵辉) 6日,在“大家一起来减盐活动”中,记者发现一个比较怪的现象:大多数市民仅凭味觉放盐,超市内低盐商品可供选择的余地也不大。减盐目标的实现有待进一步宣传。

市民赵女士对于减盐与生活健康之间的关系并不太清楚。当工作人员问她每人每天最多摄入多少量的食盐比较合适时,她并没有立即答复而是犹豫起来;当再问她食盐吃多了会有什么不良影响时,她仅仅称“可能会引发老年人高血压病症。”而赵女士烧菜时只用一把汤勺放盐,“咸淡靠嘴尝”。

记者在超市内随机采访了10位购物市民,有9位用盐情况与赵女士情况相似,她们大都知道盐吃多了对身体不好,但并不知道自己和家人吃了多少量的食盐。

只有一位市民王阿姨清楚对自己和家人的食盐使用量。王阿姨称,她家厨房内放置了控盐工具,“每次放多少,心里都有数。”不过,控盐工具的添置还是因

为两年前老伴得了高血压,意识到了减少食盐对身体健康的重要性。

在大润发超市调味品专区,除了低钠盐、低盐酱油和低盐腐乳三种商品外,再也没有其他品类的低盐商品。

超市部经理告诉记者,低盐商品是个新兴事物,市民选购时,并不在意商品的含盐量。不过,她表示随着有关部门及市民对减盐的重视,超市也会加大低盐商品的进货量。

根据国家标准,如果每100克或100毫升食品中钠的含量小于或等于120毫克,就可以称为“低钠”或“低盐”食品。

据卫生局疾控科工作人员介绍,威海市属于沿海地区,海产品供应量较为丰富,居民传统饮食口味偏咸,人均每日食盐摄入量达12.5克,约为《中国居民膳食指南》推荐量(6克)的2.1倍。据统计,威海市纳入社区管理的高血压病人达30.5万人,每年与高血压相关的心血管疾病死亡人数占全市因病死亡人数的44%以上。

好消息：订2013年报纸 得50元马术体验票

今起至10月8日,凡订阅2013年全年报纸的小读者,可获得本报赠送的价值50元的震琳体育休闲公园马术体验票一张。每份报纸可获赠一张,多订多得。

齐鲁晚报·今日威海

详情咨询: 5201113 18906310218



招贤纳士 有胆量，就来挑战高薪！

因发展需要,《齐鲁晚报·今日威海》诚聘:

- 1、房产专刊编辑记者: 2名
- 2、汽车专刊编辑记者: 2名
- 3、金融专刊编辑记者: 1名
- 4、健康专刊编辑记者: 1名
- 5、消费专刊编辑记者: 1名
- 6、广告业务策划人员: 3名

岗位要求:
全日制本科以上学历,不限专业;
热爱媒体事业,具备一定营销技能;
具备市场开拓能力,勇于挑战新领域;
具有较强的文字功底、有责任心、执行力。

咨询电话: 0631-5202220

请将简历以“姓名+应聘岗位”形式发送至邮箱: 1044361411@qq.com

齐鲁晚报·今日威海