

做菜放多少盐主要看味道

市民不知“低盐食品”为何物

本报见习记者 孟燕 记者 马云云

“我从来不知道也没见过低盐食品。我和老伴高血压都好多年了,也知道吃盐多了不好,但是盐放少了又觉得没味道,吃起来不香。”27日,在市区一家大型超市购物的市民赵女士说。

记者走访省城各大超市发现,超市内鲜见低盐食品,市民对每天该吃多少盐也没有概念,不少人在做菜时,仍以“味道好不好”为用盐量的标准。



“低盐产品”在超市并不多见。见习记者 孟燕 摄

济南人日食盐10.4克 “超标”近一倍

“减盐”对高血压防治有重要意义。正常人减少盐的摄入量,可以预防高血压;对高血压患者,减盐不仅有利于血压下降,还可以提高降压药物的疗效。

我省是高血压患病率较高的省份之一。调查显示,我省18-69岁居民高血压患病率为23.44%,7-18岁中小学生血压偏高检出率达14.1%。据悉,我省居民摄入钠的主要来源中,约有三分之一来源于除了精盐以外的酱油、咸菜等调味品和加工食品。

济南市槐荫区作为省减盐防控高血压项目试点结果表明,该区18-69岁成人高血压患病率为27.25%,标准人日食盐摄入量13.2克,高于全国平均水平1.3克,约为《中国居民膳食指南》推荐量(6克)的2.1倍。而济南市居民调味品食盐标准人日摄入量10.4克,接近《中国居民膳食指南》推荐量(6克)的两倍,比我省居民食盐日摄入量略低,但高血压患病率却比全省平均数水平略高。

省卫生厅曾联合省盐务局、烹饪协会等单位向社会发起低盐膳食倡议:每人每天6克盐,咸菜、咸蛋等腌制食品,香肠、火腿等肉制品,酱油、味精等调料都有盐,要注意总量控制。

本报记者 马云云
见习记者 孟燕

超市“低盐食品”不好找

27日,历山路上一家大型超市的调味品酱油专区,在十几种产品中,记者只找到了一种某品牌的“薄盐生抽”,在产品说明上,标明“食用盐含量(以NaCl计)≤12.0g/100ml”,价格为7.5元,比同品牌同含量的酱油高出2元。但

是根据国家标准,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。因此,这款“薄盐酱油”也不能称为“低盐”产品。其他酱油或生抽都没有标明食盐的含量,只显示氨基酸态氮的含量、质

量等级、保质期等。有的产品在营养成分表中标明每15毫升中含有钠914毫克。

而在十几种咸菜品牌中,只有名为“味聚特”和“菊花榨菜片”的咸菜在包装上显示“低盐”或“低盐型”。绝大多数袋装咸菜,都

没有标明食用盐含量,只有一家品牌的榨菜在配料中标明了“食用盐的含量≤6%”。

记者随机采访了几位顾客,他们并不知道“低盐食品”为何物。“不知道,也从来没见过”,一位中年顾客说。

大多数人放盐按口味来

研究表明,过高的食盐(钠)摄入量是导致高血压患病的重要原因之一,而食盐的主要成分是氯化钠。为了健康饮食,低钠盐成为不少市民的“新宠”。

在食用盐区,有加碘低钠盐

和普通加碘盐两个品种在售,超市工作人员表示,这两种盐的销量都不错。不过,市民在食用低钠盐时也有误区,“我老觉得低钠盐不咸,就多放点”,前来购物的市民刘女士说。事实

上,做菜时如果用太多低钠盐,就失去了减盐(低钠)的意义了。

尽管不少人了解食用低盐食品的好处,但大部分人在烹饪时,仍习惯性地按口味来放盐。“买咸

菜不看含盐量,只管味道好不好”,一位正在挑选咸菜的老人说。市民刘女士做菜也完全靠感觉:“菜不一样,用的盐也不一样,我都是边做边靠嘴尝,不会在意用多少盐”。

厨师放多少盐主要靠经验

济南市政府办公厅近日印发的《减盐防控高血压项目实施方案》规定,在加工环节,将支持食品生产加工企业合理减少和控制食盐使用量,并将减盐内容纳入相关标准宣传和食品标签培训。饭店的大厨们是啥态度?

历山路上多家饭馆工作人员接受采访时表示,厨师在做菜时

主要是看味道,对盐放多少也主要靠经验,并没有严格的控盐措施。

济南市烹饪协会副会长李建国说,济南人口味偏重,觉得有咸味吃起来才比较香,却忽视了食用盐多带来的危害。不过这些年,大家的健康观念在转变,开始关注低盐食物,厨师们也在烹

饪中注意到这一点,尽量少用盐。山东省突出贡献技师顾广凯曾表示,很多人对鲁菜的认识仍停留在过去,认为鲁菜就是“黑乎乎、油乎乎、咸乎乎”,其实现在在很多厨师已经注意制作低盐、低脂食品。

但要全市居民食用盐日摄入量降到推荐标准,还是长个期工

程,“厨师放多少盐,关键在食客的要求”。一个可能引发的问题是,按照方案要求,减少和控制食盐使用量后,一些以咸为特色的鲁菜产品会发生变化,这也是需要注意的。顾客王先生就表示,“咱们鲁菜就是味道重,盐放少了,虽然是健康了,可是味道上不习惯,觉得不好吃。”

济南也将发放控盐勺

济南市政府办公厅近日印发的《减盐防控高血压项目实施方案》规定,将普及低盐膳食与高血压防治知识,发放控盐勺,广泛宣传“每人每天6克盐”等科学减盐和膳食知识。

所谓控盐勺,就是一把专门设计用于控制食盐摄入量的勺子,上面标注着用盐的刻度。一般情况下,一平勺高精度精盐为2克,精确量化每次的用量,便于减少盐的摄入量。此前,北京、上海、唐山、广州、重庆、杭州、海口等城市,已给市民免费发放控盐勺和控油勺。

本报记者 马云云
见习记者 孟燕

吃盐过多易导致高血压

商超将开设低盐食品专柜

本报11月27日讯(记者 马云云 见习记者 孟燕) 济南人爱吃咸,鲁菜也被普遍认为“咸乎乎”,这样的饮食习惯可能对人体产生危害,因为过高的食盐摄入量是导致高血压的重要原因之一。近日,济南市政府办公厅印发了《减盐防控高血压项目实施方案》,确定在全市开展为期4年的减盐防控高血压项目,计划到2015年,济南市居民人均每日食盐摄入量从现在的10.4克降到10克以下。方案要求,将在商超开设低盐食品专柜。

有市民希望购买低盐食品,却苦于找不到。为此,方案明确,将鼓励食品生产加工企业加大低盐食品研发与生产,倡导并推广涉盐食品包装标签标注盐含量、盐含量分级标识及低盐膳食健康提示等。在商场、超市等食品销售企业,将开设低盐食品专柜。此外将促进标准化控盐用具生产和推



广使用,为餐饮单位和居民家庭测量、控制食盐使用量提供支持。而在加工环节,将支持食品

生产加工企业进行技术改造和科研开发,改进生产工艺,合理减少和控制食盐使用量,引导各类餐

饮服务单位开发低盐、低脂有益于健康的菜品。质监部门在组织制定的“鲁菜”菜品系列地方标准中,规定科学合理的盐使用量。把低盐膳食与高血压防控知识纳入中式烹调师、公共营养师和营养配餐员等职业技能培训内容。计划到2014年,市内80%以上的规模食品生产加工企业、零售企业和餐饮单位采取减盐措施。

方案要求,将在食品生产加工企业、销售企业和餐饮单位、集体食堂建立监测点监测食盐使用量,并在全市居民电子健康档案系统的基础上,建立高血压及相关疾病发病监测系统。到2014年,80%以上的县(市)、区建立人群高血压发现和早期干预体系。

为让市民了解食用低盐食品的重要性,中小学校将开设低盐膳食及高血压防控健康教育课程,托幼机构举办的家长培训等活动开设合理膳食等知识讲座。

标准规定盐用量 就怕有人不执行

《减盐防控高血压项目实施方案》要求,在组织制定“鲁菜”菜品系列地方标准中,规定科学合理的盐使用量。对此,山东省鲁菜研究会会长、中国鲁菜特级烹饪大师、国际评委王兴兰却有一些顾虑。她说,如果餐饮单位不按要求做,厨师想用多少盐就用多少,也没有办法。

我省早已着手制定鲁菜标准。2009年,省质监局发布《鲁菜标准体系表》。“有标准,是为了让鲁菜更好地传承”,今年11月,烟台市福山区首次对全区范围内的中高档鲁菜馆下发标准。有厨师发现,13道菜的制作标准对油、盐的使用全部精确到了克,而且量很少。

“鲁菜不是越咸越有代表性”,王兴兰说,这是误区,有些菜太咸反而不容易出香味。其实,鲁菜早就有标准,那时对油、盐的剂量控制到“钱”,后来标准失传,导致一些厨师在用量上有了随意性。此次方案提倡鲁菜标准合理控盐很有必要。但她同时表示担忧,如果一些厨师不按标准使用,也很难控制。

本报记者 马云云
见习记者 孟燕