减盐防控高血压 首选低钠盐

和普通碘盐相比,低钠盐成分虽然有变化,但是口感无影响

5月15日是第21个“全国碘缺乏病宣传日”,也被称作“全国碘缺乏病防治日”。今年消除碘缺乏病宣传日的主题是“科学补碘,保护智力正常发育”。

吃盐太多,高血压发病率升高

碘缺乏病是由于自然环境中缺乏碘而引起的疾病。“多数市民认为,人体缺碘只会引起甲状腺肿大,而对缺碘引起的更大影响,大多数人并不了解。”泰山医学院附属医院内分泌科主任唐先格说,碘缺乏引起的疾病中,危害最大的是造成智力损害,甚至出现智力残疾,孕妇缺碘甚至能导致流产、早产、死产和先天畸形儿,孩子成长过程中缺碘则会严重影响胎儿大脑正常发育。

唐先格介绍,就泰安地区来说,碘缺乏病目前并不多见。虽然碘缺乏病危害挺大,但是正常人通过日常合理饮食以及食用碘盐就能补充充分的碘,有效避免碘缺乏病的发生。

另外,孕妇、生长发育期的青少年是缺碘的主要人群,这类人群可以适当补充一些碘,他建议,这类人群可以适当多吃一些海产品。

在当前食盐专营政策下,碘缺乏病危害得到了有效防控,但由于北方人普遍“口重”以及高盐饮食习惯,造成食盐量超标,食用过多食盐容易导致高血压。“国家的标准是健康成年人每天食盐摄入量不超过6克,而泰安人吃盐太多,每天摄入量达12克左右,高出国家标准1倍。”泰山医学院动脉粥样硬化研究所所长秦树存说。

秦树存认为,因为使用食盐导致的高血压、心血管疾病太多,推广食用低钠盐是个非常好的活动,对提升人们的健康水平,提高人们的生活质量有重要意义。

导致高血压的原因有很多,盐的摄入量高是一个重要因素。秦树存说,吃盐多的地区比吃盐少的地区,高血压的发病率要高出十几倍,如果能推广这种低钠盐,那么高血压的发病率可以降低50%-60%。

▲泰安市盐务局工作人员向市民宣传低钠盐。 (资料片)

▶一名市民在了解低钠盐。 (资料片)

食盐中少钠,减少高血压发病因素

那么,低钠盐究竟是什么盐?这种盐和我们平时吃的盐有何不同?带着这些问题,记者采访了泰安市盐务局工作人员。“低钠盐是以碘盐为原料,再添加了一定量的食用氯化钾,从而改善体内钠、钾、镁的平衡状态。”工作人员说,虽然食盐的成分发生了变化,但是口感并未受影响。

2013年1月31日,世界卫生组织发布新的食盐摄取指南,明确指出钠摄入过量或钾摄入不足都会导致高血压,从饮食结构来看,中国人主要的钠摄入来自食盐,而低钠盐是能实现减钠补钾的最佳选择。

泰山医学院附属医院内分泌科主任唐先格介绍,低钠盐是一种健康食盐,在加碘食盐的基础上添加一定量食用氯化钾,钠离子明显较低,由于富含钾离子,有助于人体钠钾平衡。“人体缺乏钾离子,容易出现心律失常等症状,钾离子能保持机体和细胞的兴奋性。”唐先格说。

虽然低钠盐能够有效减少高血压发病的可能性,但是并不代表市民可以继续“重口味”,“不论是普通盐还是低钠盐,都要少用,“少吃盐、吃好盐、多用盐(生活用盐)”。对一般人来说,主要目标就是在于减少盐分的摄入,少盐就是少钠。对减盐防控高血压,一是要减少食盐摄入量,少用为妙;二是普及食用低钠盐。”泰安市盐务局工作人员说。

但是,并不是所有人都适合使用低钠盐。医生提醒患有严重心脏疾病人群和肾脏病人应慎用,因为钾离子会增加心脏和肾脏的负担。

减盐防控高血压,政府一直在努力

2011年3月15日,为进一步推进“健康山东”行动,推广全民健康生活方式,降低居民人均食盐摄入量,最大限度控制高血压危害,提高全民健康水平,省政府和卫生部确定联合开展为期5年的减盐防控高血压项目,制定了《山东省减盐防控高血压项目实施方案》。

方案指出,山东省是心脑血管疾病的高发地区,成人高血压患病率达25.1%,2004—2005年高血压相关的心脑血管疾病标化死亡率为188.2/10万,高于我国东部地区平均水平(171.6/10万)。研究表明,过高的食盐(钠)摄入量是导致人群血压水平上升和高血压患病的重要原因之一,而高血压又是脑卒中和冠心病发病的独立危险因素。

唐先格说,钠对人体血压的影响,主要有两种作用机制。一是过多的钠离子会增大人体血管表面张力,容易促使血流加快,导致血压升高;二是过多的钠离子会造成人体内的水钠潴留,增大血容量,从而增加血管和心脏的压力与负担。

泰城李大爷年轻时从事体力劳动,常年下来,养成了吃饭口味重的习惯。最近几年,李大爷跟着儿子一家住,由于孩子们平时饮食清淡,李大爷吃不习惯,经常吃咸菜,有时还在菜里偷偷加盐。时间长了,高血压等慢性疾病开始“找”上平时健康的李大爷。

像李大爷一样,平时口味重的市民不在少数,常年过多摄入食盐,身体不堪重负。解决食盐引起高血压的问题,保证“舌尖上的健康”迫在眉睫。

2012年9月,根据《山东省人民政府办公厅关于印发山东省减盐防控高血压项目实施方案的通知》精神,结合本地实际,泰安市人民政府办公文件下发《关于印发泰安市减盐防控高血压项目实施方案的通知》,通知称,到2015年全市居民人均日食盐摄入量降到10克以下。同时,上述两个文件中均提到鼓励钠盐替代品和低盐食品的研发和生产。

2014年山东省13个部门联合下发《山东省2014年减盐防控高血压项目工作方案的通知》,此项通知中明确规定了做好低钠盐市场供应,指导适宜人群科学使用低钠盐。

履行社会责任,服务社会发展

食盐专营肩负着“保障合格碘盐供应、持续消除碘缺乏危害”的重要社会责任,2014年4月21日,国家发展改革委官网刊发第10号令,决定废止《食盐专营许可证管理办法》(2006年4月28日国家发展和改革委员会令第45号发布)。该消息引起行业内外广泛关注,《食盐专营许可证管理办法》是国家发展改革委为贯彻《行政许可法》(2004年颁布实施),由产业司(盐业管理办公室)根据《食盐专营办法》(国务院令第197号)制定并以国家发展改革委令颁布实施。

2008年,国家盐业管理职能由国家发展改革委调整到工业与信息化部,对食盐专营许可证的管理相应移交。新一届中央政府组建后,国务院推动各级政府简政放权,工业与信息化部已将其食盐专营许可证的管理权相继下放省级管理。食盐专营许可证管理主体已经发生变更。在此背景下,应工业与信息化部要求,国家发展改革委刊发第10号令,废止《食盐专营许可证管理办法》。

国家对食盐实行专营管理的依据是《食盐专营办法》,由国务院发布,为国家法规。而《食盐专营许可证管理办法》是部门规章,废止该办法并不是废除食盐专营。

为进一步更好的履行社会责任,服务社会发展,自去年以来,泰安市盐务局对全市40余个居民社区开展了一系列“减盐防控高血压”和“低钠盐知识”社区宣传活动,积极倡导“少吃盐、吃好盐、多用盐”健康新理念,受到广大市民的广泛欢迎。同时,各县(市)区也都采取了不同的宣传方式,进行入社区宣传,收到了良好的宣传效果。

每年“全国碘缺乏病宣传日”泰安市盐务局工作人员都会走上街头,向市民宣传合理食用食盐。通过类活动,希望能够把食用盐的一些基本常识普及给更多的人,让大家合理适量用盐,有效降低高血压的发生。

本版采写 本报记者 路伟 见习记者 闫克杭

相关链接

减盐控压,从我做起

1.少放盐,使用控盐勺 做菜时少放盐,或用醋、辣椒、花椒、葱、姜和蒜来提味。建议使用控盐勺和控盐罐。

2.关注调味品 酱油、蚝油、豆瓣酱、味精等调味品钠盐含量很高,应减少用量。

3.少吃咸菜 少吃榨菜、咸菜和腌制食品,或选择低盐榨菜。

4.多吃蔬菜和水果 多吃新鲜蔬菜和水果,因为这些食物钠盐含量低而钾盐含量充足,钾盐有助于降低血压。

5.选择新鲜的肉类和蛋类 熟食肉类、午餐肉、牛肉干、香肠、罐头食品、卤蛋、咸蛋等钠盐含量很高,应选择肉类、蛋类和海鲜。

6.合理使用低钠盐 低钠盐具有低钠补钾的特点,有助于减少钠摄入,但肾脏病患者不宜使用,或遵医嘱。

7.外出就餐选择低钠食品 在外就餐时,主动要求餐馆少放盐,有条件的选择低盐菜品。

8.阅读食品营养标签 在超市购物时,阅读预包装食品上的营养成分表,关注钠含量,选择钠盐含量低的食品。

9.警惕藏起来的盐 方便食品(如方便面、速冻食品)和零食(如瓜子、话梅、果脯、薯条)含有过多的不可兼得盐,有些食品甚至尝不出咸味。

10.调节你的味蕾 逐渐减少钠的摄入量,经过3-4周,你对咸味的需求会逐渐降低。