

“百味盐为先”，盐似乎只是一种调味品，但事实并非如此。食盐的主要成分是氯化钠，其中的钠元素是人体必不可少的化学元素，主要功能是调节体内水分与渗透压，增强神经肌肉兴奋性，维持酸碱平衡与血压正常功能，但如果食盐摄入长期过量，则会成为身体的“无形杀手”。美国《新英格兰医学杂志》刊登的一项新研究说，吃盐过多会引发心血管疾病等，全球每年约165万人因此死亡。

# 少吃盐

本报记者 徐洁 陈晓丽

每天多吃6克盐

血压年升高0.5mmHg

大约6000年前，人类发现盐有使食物保鲜的特性。从此，盐作为一种调味品走上了人们的餐桌。俗话说“百味盐为先”，吃盐表面上是图其味道，实际上是机体的内在驱动。食盐的主要成分是氯化钠(NaCl)，重量为钠占40%，氯占60%，其中的钠离子为维持人体功能必不可少之物。

然而，6000年后的人们已经清楚地知道，食盐对我们的健康一直是相对有益的。食盐长期摄入过量与高血压等多种慢性疾病密切相关。

一项著名的调查显示，如果你每天吃盐量增加6克，将导致收缩压每年升高0.5mmHg。南美洲的印第安人几乎不吃盐和饱和脂肪酸，吃很多水果和蔬菜，成人平均血压为96/61mmHg，没有心血管疾病。作为“百味之祖”的盐是如何导致疾病的呢？日常生活中，如何才能有效控“盐”？为此，记者采访了山东省立医院中医科主任医师司国民、山东省疾病预防控制中心有关专家。

钠具有亲水性，体内的钠离子过多将引发水的滞留，导致血容量增加，血压升高，同时，还会引起细胞(包括平滑肌细胞)水肿，使血管腔变窄；此外，食用盐过多能够增加血管对儿茶酚胺类缩血管因子的敏感性，再加上细胞内外的钾、钠比例失调，使红细胞功能受到损害，血流黏滞，流动缓慢，加重了血液循环的工作负担，导致血压进一步升高。

可以说，盐具有调节血容量、血管弹性的功能，这决定了它与血压的“不解之缘”。吃盐多不仅可以升高血压，同时还能使血浆胆固醇升高，有促进动脉粥样硬化的作用。

盐的摄入还是决定钙排出量的主要因素，摄入量越高，尿中钙的排出量越大，当钙的排出量超过吸收量时，骨中的钙就会流失，导致骨密度降低，极易发生骨质疏松甚至骨折。

此外，高浓度的钠盐有强烈的渗透作用，会影响人体细胞的抗病能力，使人容易患感冒、咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道感染症。

食盐过多，亲水性的钠在体内积累，容易引起水肿，增加肾脏的负担；食盐会刺激胃酸和胃蛋白酶分泌，造成胃黏膜发炎、肿胀、溃疡、出血、萎缩，容易发生癌变；过量食用盐还会加重糖尿病。

成人每天最多吃

一啤酒瓶盖盐

去年，台湾媒体报道了一起“盐”导致婴儿死亡的案件，新北市三个月大女婴“细细”猝死，检警介入侦办后，证实是女婴的伯母多次在奶粉中加盐，导致其高血钠症死亡。对婴儿来说，盐等同于毒药，由此看来并不夸张。

一岁以内的孩子每天钠的科学摄入量仅为1克，吃的蔬菜和基本食物里就能达到，不需要再单独吃盐。有实验证据表明，生命早期是盐与血压关系的关键时期。

对成人而言，居民膳食指南推荐每人每天食盐摄入量不超过6克，特殊人群还应减少食盐的摄入，比如高血压患者、儿童、老年人。

实际上，大多数人在不知不觉中吃进身体的盐就超标了。2011年，我省减盐防控高血压项目基线调查发现，我省居民每人每天盐摄入量高达12.7克，在全国属于高盐地区，我国

农村食盐量12.4克，高于城市，北方又高于南方。

山东省立医院中医科主任医师司国民说：“对于有轻度高血压者，美国关于营养和人类需要委员会建议应控制在4克，这个标准对我国患有心脑血管病者也是适宜的。”对高血压患者而言，每天少吃3克盐，不仅有利于血压下降，还可以提高降压药物疗效和减少药物用量。

肾脏病患者水肿明显、血压高时，每日最多1-2克盐，或不吃盐，病情平稳时，也应低盐饮食，每日3-5克盐。

如何知道我们每天吃进去多少克盐呢？司国民为大家支了两招，600毫升的普通啤酒瓶盖，正好盛6克盐，每人每天吃盐不要超过一瓶盖。一可乐瓶盖正好盛10克盐，家庭人口多时，可用可乐瓶盖量取。

另一种方法是，记下买盐的日期和食用天数。比如，买400克食盐后，记下购买食盐的日期，吃完后，再记下日期，那么你就知道400克食盐吃了多少天，以及人均粗略的食盐摄入量了。



链接

## 家庭这样控盐最有效

饮食习惯不同，盐的食用来源也不同。我国居民摄入的盐80%来自烹饪时放入的食盐，或者含盐较高的调料，如酱油、黄酱、豆瓣酱等以及用盐来腌制的食品，如北方的咸鱼、腊肉等。家庭中，如何做才能有效控盐呢？

### 少放盐，循序渐进

少放酱油，酱油每10毫升约含食盐1.5克；少放味精，味精不咸，但味精的主要成分是谷氨酸钠，每克味精相当于食盐0.2克；用醋、辣椒、花椒、葱姜蒜等调味品及味道浓郁的蔬菜(如西红柿、洋葱)来提味；出锅前放盐，较少的盐即可有明显的咸味；凉拌菜吃前再放盐。

#### 使用控盐工具：

1啤酒瓶盖=6克盐，小盐勺=2克盐，大盐勺=6克盐。

### 多吃新鲜蔬菜水果

钾离子可以缓冲钠盐升高血压的作用，可多吃富含钾的食物帮助排钠。富钾食物如菠菜、海带、紫菜、木耳、山药、马铃薯、橘子、香蕉、葡萄等。

### 少买加工食品

尽量买新鲜食物自己制作菜肴，少买超市的加工食品。因为有些酸甜味的加工食品中含有大量食盐，当加入大量糖和醋后会掩盖咸味，对这类食品要慎食。

### 合理使用低钠盐

低钠盐具有低钠补钾的特点，其氯化钠含量(70%)低于普通食盐(99%)，更适合高血压、心脏病患者食用，对健康人群亦有长期的预防保健作用。但低钠盐并非多多益善，做菜时若用太多低钠盐，就失去了使用低钠盐的意义。低钠盐钾含量高，肾脏病患者、高钾血症患者不宜使用低钠盐。

一般来说，老年人以吃低钠盐为主，可以适当换换钙盐和硒盐；孕产妇和儿童以锌盐为主，并可以不定期吃些钙盐、硒盐；青少年以钙盐为主，配合一些锌盐、硒盐；中年人最好把几种盐交替着吃。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照，高级中医养生师，山东广播电视台《养生》栏目制片人，中国科普作家协会会员，山东省科学养生协会常务副秘书长，山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今，一直从事卫生保健新闻工作，发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题，曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

## 《易经》里的“菜单”(上)

人从一出生五脏六腑就在不停地消耗，就需要不停地补充营养，保持生命的平衡。而人的一生也在不停地产生垃圾，所以就要清除垃圾，排除毒素以保持体内的清洁。《易经》正是抓住了一“补”一“损”的自然规律，教给我们一套损益平衡的食养生之道。国以民为本，民以食为天。这个饮食的“食”，如果将其拆开来，那就是一个“人”字和善良的“良”字。为什么要有一个“人”字，下边有一个善良的良？它是在说，这个人他要是五谷丰收，要是大家都过好日子了，那么人人就会做善良的事，那么就国泰民安了。另外，我们知道古人称国家为社稷，这个“稷”就是五谷。中国古代以来一直强调粮食，强调饮食。

《易经》中提出了象形，象义食品之说。何谓“象形食品”？象形食品即是指食品的形状像什么，那么它就滋养什么。譬如核桃的形状像人的大脑，那么多吃核桃就可以起到补脑的作用，黑木耳看起来与人的耳朵相似，那么它就可以滋补耳朵，而腰果的形状与人的肾相似，所以腰果历来是补肾的佳品。核桃、黑木耳、腰果就是象形食品。

用象形食品滋补人体的各个脏器官，即以脏补脏也历来是传统的饮食养生的方法。人的身体了一定的年龄段以后，必定会出现老化的现象，这个时候，我们就需要随时修补人体的五脏。在人体所有的器官中，修补五脏是最为直接的，因为食物进入脏器后，不需要转化，直接就可以滋补。因此，以脏补脏是修补人体组织最好也是最简洁的一个方法。

那么何谓“象义食品”呢？比如生长在北方的、背阴的、水里的食物，这类食物滋阴；生长在南方的、向阳的、陆地的食物就叫做养阳的食品。那么，除此之外，还有哪些食物属于象义食品呢？比如说背阴处的蘑菇、木耳，水中的藕、鸭子，冬天成熟的水稻、白菜萝卜，冬季水中的鱼等，它们皆养阴；而养阳的食品通常是越高的，越向阳的食物，如鸡，夏天成熟的向日葵，夏天成熟的香蕉、石榴、小麦等，这些食品皆是养阳的佳品。这些滋阴养阳的食物就是象义食品。

所以，象义食品就是指食物性寒凉，那么就养阴，食物性温热，那么就养阳，这就是象义食品，出现阴虚或阳虚的人，就可以以此为依据，用饮食给自己进行调补。