

低钠盐可控高血压,你知道吗

淄博上架率达七成,但价格偏高与认识不足导致推广受阻

8日是第十七个全国高血压日,对于“减盐控压”,从销售模式入手,主推低钠盐是一个有效的措施,目前,市场上的低钠盐销售比例在食盐中已占到七成,但其进一步的推广却面临着价格及市民认知的障碍。

本报记者 刘光斌

市民选购食盐 多只看价格

记者发现,目前市场上的低钠盐以400克装为主,其价格为2.8元-3元/袋,传统加碘盐一般以500克装的为主,其价格则在1.6元/袋。“不仅量变少了,价格还贵了一倍,张店很多顾客看一看便放弃了。”张店北西五路上一农贸市场店主介绍说。

记者从市盐务局获悉,为防治高血压,淄博从今年4月份开始向市场主推“低钠盐”,张店中心城区市场上的低钠盐供应比例可达到70%左右。

记者在张店华光路大润发超市内看到,食盐货架上的产品多数为“低钠盐”,而传统食盐如海晶盐等的上架率则仅占1/5。“盐摄入量过高可以引发高血压,其中钠元素是关键。”超市销售人员介绍说,低钠盐中的钠元素含量比传统食盐低,但咸味却与传统食盐相差不多,可有效降低人体从食盐中所获取的钠离子数量,是减盐控压的有效手段。

一个菜里加盐量和以前一样,口味上就能感觉到变淡。”部分食用低钠盐的市民反映说。据了解,盐的咸味中,钠离子的作用较为重要,低钠盐因为减少了钠离子的含量,其咸味比传统加碘盐略淡。而市民对于低钠盐防控高血压认知的匮乏,使这一口味的变化令低钠盐的使用存在着过量的可能。



超市内所卖的盐绝大部分是低钠盐。 本报记者 姜文洁 摄

饮食习惯难改,控盐成效不大

记者发现市民对于“低钠盐”认知缺乏,而市民在选购食盐时,多数只看价格。“便宜的食盐已经卖完了,也就只能选这种低钠盐了。”一市民介绍说,在预防高血压方面,自己并不知晓低钠盐比传统食盐的效果更好,自己选择食盐仍以价格为主要标准。

“目前来看,低钠盐的推广面临着一定的阻碍,比如价格比传统食盐要高,市民对低钠盐的健康性了解不深等。”

市盐务局一位工作人员介绍说,低钠盐之所以价格比传统食盐高,原因在于其加工手续比传统食盐复杂,其成本是抬升价格的主要因素。

“低钠盐的推广自2012年淄博便已经开始,但是今年市盐务局通过改变销售模式,加大低钠盐的市场供应比例,引导市民逐渐形成使用低钠盐的习惯。”市盐务局工作人员介绍说,盐务局在全市设立多个点,张店中心城区为大润

发、淄博商厦、银座等大型超市。“低钠盐的上架率基本在70%以上,其他的则是一些海晶盐或者普通加碘盐。”

据该工作人员介绍,除了盐务部门设置的低钠盐供应试点外,其他分布于社区及购物市场的商店内,低钠盐的供应比例也普遍较高。记者走访多个小区附近的农贸市场及商店,发现多数商店只卖低钠盐,传统的加碘盐等已经很少见到。

相关链接

淄博人均食盐量 超健康标准近1倍

根据卫计委对2011年的中国居民营养与健康状况监测数据,我国居民每日的盐摄入量为11克左右,接近《中国居民膳食指南》推荐量(6克)的2倍。据市盐务局统计,现在淄博每年光食用就要消耗掉一万五千吨食盐,平均一天就能吃41吨左右,再平均到每个人身上的话,已超过10克。“低钠盐中的氯化钠大约只占70%,而增加的钾元素、镁元素也可帮助人体内保持钠、钾、镁的平衡,其预防高血压的秘密便在于此。”市疾病预防控制中心地方病与慢性病防治所所长孟强介绍。

肾脏疾病患者 更要减少食盐量

孟强提醒广大市民,防控高血压需要综合多种手段才能实现。但是现在很多市民都知道减盐控压,但对低钠盐认识不足,这就会造成即便减少食盐摄入量也并不一定会对防控高血压有所帮助。

“患有肾脏疾病的市民由于无法较好的排泄钾元素,因此建议这部分市民更要减少食盐摄入。”孟强介绍说,虽然低钠盐内的钠元素含量比传统食盐为低,但这并不意味着市民就可以增加低钠盐的摄入量,“健康的标准仍然是每日6克盐,倘若摄入量仍过高,那么推广低钠盐的意义将不复存在。”

新闻回顾

爱心人士陪伴 韩韩不孤单

8月26日早上,韩韩在帮妈妈做早饭时晕倒,打翻了沸腾的饭锅,造成全身23%的面积烫伤。

8月27日,韩韩的遭遇经本报道后引发广泛关注,团市委将5000元助学金送到韩韩手中,星空公益筹得2600元善款,医院减免韩韩的治疗费用。

8月28日,经多方努力,天津理工大学同意韩韩暂缓入学。

9月1日,韩韩在医院过生日,韩韩吃到了爱心人士送来的蛋糕。9月25日,经历了一次手术的韩韩身体恢复良好,顺利出院。

10月8日,国庆假期之后,韩韩走进了天津理工大学校园。

烫伤女孩韩韩走进大学校门

学校提供便利办理入学手续,她表示要努力学习回报社会



本报10月8日讯(记者 刘晓明) 烫伤女孩韩韩终于可以上大学了。8日,韩韩在家人及团市委和公益组织人员陪同下前往天津理工大学报到,学校提供便利为其办理入学手续,她即将开始上大学的第一堂课。

8日7时55分,韩韩坐上了由淄博开往天津的高铁,即将迈入大学校门的她显得有些激动,不停感谢陪伴她的工作人员。10时37分,列车到达天津,韩韩和她的妈妈赶往天津理工大学。到达学校,韩韩不住地喊着:“大学,我来啦!”

据了解,天津理工大学管理学院的老师为韩韩办理了入学手续,帮助韩韩将行李拿到宿舍

楼,并带韩韩熟悉了学校环境。“我们一直在等你来,能走到一起就是缘分,我们在今后的生活中要互帮互助,我们都是好姐妹!”前来接韩韩的室友说。

据悉,此次韩韩上学的车费由团市委承担,此外,淄博团市委、淄博市职业病防治院和淄博星空公益组织还为韩韩提供了部分学费和生活费。

据了解,团市委已为韩韩提

供了5000元的助学金,淄博星空公益组织也先后为韩韩募集善款5000余元,韩韩出院时,医院还为她准备了3000元的助学金。此外,爱心人士也纷纷施以援手,共筹集善款33000余元,帮助韩韩渡过了难关。

“一切都是最好的安排,谢谢大家的关心和帮助,在接下来的日子里我会好好努力的!”韩韩说。

寻找淄博醉美湖景园林社区

恒大帝景3.5万平风情园林、5000平中央内湖打造公园社区



恒大帝景项目内3.5万平欧陆风情园林,5000平中央内湖,中央景观带等打造生态公园社区。

自古以来,圣贤皆滨水临木而居。水木有调节气候、温度、湿度的

作用,可以释放大量的负离子,形成一种低碳有氧的生活环境;水木更能给人带来清新自然的浪漫气息,减轻心理压力,幸福的社区生活应该有湖景园林相伴。作为水景

园林专家的恒大集团,所到之处均为当地带来湖湖盛景,淄博恒大帝景正是秉承集团非凡的造景手法,为淄博居者打造醉美湖景园林社区。

3.5万平欧风园林 畅享富氧生活

一般的水景园林,主要是一些水景点缀型园林,这类园林中的水,其实只是一个微型景观。基于对卓越生活的追求,恒大帝景斥资数亿,在居住区内打造了面积约3.5万平风情园林。帝景的园林汲取欧陆造园精髓,传承欧洲造园艺术经典,运用欧风园林错落有致的空间布局手法,精心挑选成年的珍稀植被及花卉,采用全冠移植技术交错栽种在社区中,营造林、乔、灌、花、

草等五重植被怡然景观,错落有致地形成园林、湖景、建筑三重交错的立体花园,仿若一个天然氧吧,为淄博人民带来鼎级生态居住体验。

5000平奢阔湖景 尊享湖居人生

恒大帝景园区以中央湖景为核心,5000平观湖泊成就奢阔水域,数百种名贵植栽精心搭配,水景点缀,移步易景,行走其中仿佛置身大自然,在满眼的绿色、水景相伴间洗涤心灵疲惫。项目总体以湖景为中轴线,花草树木合理规划,让业主全面拥有园林水色,推窗瞰景赏湖,感受别具韵味的自然风光,将尊崇的湖居生活淋漓尽致。

恒大帝景,雄踞淄博市世纪路与共青团西路交汇处,紧邻张店区政府,南拥百亩生态公园,位属中央黄金区位,淄博CLD核心所在。周边交通发达,商圈围绕,名校环伺,圈层生活一步即享。项目内置5000m²中央湖景,逾3.5万m²风情园林,5200m²豪华铂金会所,大型商业街,国家一级资质金碧物业,完善配套,铸就淄博豪宅生活样本。

项目地址:淄博市世纪路与共青团西路交汇处

帝景专线:0533-5355888



扫一扫关注微信,恒大帝景最新资讯抢先知!