

每天都吃盐，你吃对了吗？

作者：时间：2024-12-30

秘籍库

食用盐购买

秘籍



我吃的盐比你吃的饭还多，
所以你要听我说一说！

《中国居民膳食指南
(2022)》中，建议成人每人每天摄入**不超过5克**
的盐！也就是一个啤酒瓶盖的量！



盐是百味之王，可为什么要少吃呢？

因为盐的主要成分是钠，当吃了过多的盐时，体内钠的浓度会增加，为了维持体液平衡，身体会吸收保留更多的水分来稀释钠的浓度，血容量随之增加，心脏需要更大力量来泵送血液，从而导致血压升高。

所以，所谓限盐，我们限的不是咸不咸的问题，而是钠含量多少的问题！

可是超市货架上的盐那么多，

你知道怎么选吗？

精制盐 



精制盐来源于井盐、海盐、湖盐、矿盐，经过提纯和净化，去除杂质后制作而成，氯化钠是盐的主要成分，精制盐氯化钠含量较纯，一级不得少于99.30%，二级不得少于98.50%。

所以，精制盐的钠含量很高，一定要限制食用哦！

低钠盐 



由于经过提纯后，精制盐里的钠含量较高，低钠盐将精制盐中氯化钠的含量降低到65%~80%，同时加入了20%~35%的氯化钾，由于钾也是人体所需的电解质，在合理的配比下，让低钠盐在减少钠摄入的同时，得到和普通食盐一样的咸味，达到减钠不减咸的目的。

《中国低钠盐推广应用指南》中

推荐

高血压患

者、心血管疾病高

危人群和中老年人群使用低钠盐代替

普通盐，同时建议血压正常的健康人群考虑使用低钠盐。

由于低钠盐中增加了钾的含量，低钠盐可轻微升高血钾，不可用于已确诊高钾血症患者。肾功能不全的患者也需遵循专科医生建议食用。

由于部分高血压患者服用的控制血压药物中，有一些药物可能会引起高钾血症，所以建议高血压患者询问专科医生后再做选择。



云康学苑

云小康提醒：

低钠盐只是比普通盐的钠含量稍低，并不是使用低钠盐就可以多放，还是需要遵循每人每天摄入不超过5克的原则哦！

加碘盐 



碘是人体必需的微量营养素，我国是世界上碘缺乏最严重的国家之一。《中国居民补碘指南（2019）》指出：

除了居住在水源性高碘地区的居民不食用加碘食盐外，其他居民都应食用加碘食盐。

同时该指南也认为，加碘食盐中的碘酸钾在食物里几乎不会被消耗掉，所以它不会影响到我们的健康。

中国居民补碘指南（2019）

2017 年，国家卫生计生委组织开展了全国生活饮用水水碘含量调查工作，覆盖全国 30 个省份（除西藏外）所有的乡。调查结果显示，我国虽然有世界上已知范围最大的水源性高碘地区，但仍是一个自然环境普遍缺碘的国家。我们生存的自然环境是无法改变的，因此，碘缺乏病防治是一项长期工作，应坚持不懈。

公众号·云康学院

由于碘是甲状腺合成甲状腺激素的重要原料，

甲状腺功能亢进症（甲亢）患者应该限制碘的摄入

，尽可能忌用富碘食物和药物。

甲状腺功能正常的自身免疫甲状腺炎患者适当限碘

，可以食用加碘食盐，但适当限制海带、紫菜、海苔等富碘食物的摄入。



云小康提醒：

需要说明：碘和甲状腺功能有关系，但和甲状腺结节、甲状腺癌并没有必然联系哦！由于我们都不是医生，看不懂甲状腺检查的报告，所以能不能吃无碘盐，还是要问问医生哦！

营养强化盐



在精制盐的基础上加入了人体需要的微量元素，诸如钙、锌、硒、铁等，也就有了富硒盐、钙强化营养盐、锌强化营养盐等。然而，因为我们并不能大把大把吃盐，所以靠这些营养强化盐补充微量元素的作用微乎其微，还是需要增加其它补充来源。因此，不建议食用营养强化盐来补充这些微量元素。

隐形盐

其实无论选择哪种盐，在日常生活中，我们不能只认为从盐罐子里舀出来的盐粒才是盐，归根结底还是要看钠的含量。所以，我们不仅要关注盐的摄入，还应该注意我们日常使用的很多加工食品、调味料（如味精、鸡精、酱油、耗油、豆瓣酱等）中钠的含量，这些才是我们需要注意和提防看不见的“隐形盐”！

(关于隐形盐请点击查看云小康科普：[盐板，教你认识“隐形盐”！](#)|基层课堂)

大家购买食品时都应学会查看营养成分表中钠的含量，尽量选择钠含量低的食物。

参考文献：

[1]中国低钠盐推广应用指南（实践版）[J].中国预防医学杂志,2024,25(08):974-976.DOI:10.16506/j.1009-6639.2024.08.002.

[2]中国高血压防治指南修订委员会，高血压联盟(中国)，中华医学会心血管病学分会,等.中国高血压防治指南(2018年修订版).中国心血管杂志，2019，24(01):24-56.
DOI:10.3969/j.issn.1007-5410.2019.01.002

绘画：张楠鑫

撰稿：刘慧群

审核：严朝芳 邓睿 赵滢



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868