

宁波人都是咸骆驼？

专家：盐一天5克足矣
腌制品等重口味食品也要少碰

世界卫生组织推荐

盐**5**克/天

钠**2**克/天

中国人
日均吃盐9.1克
远超推荐量

国家食品安全风险评估中心的这项调查涉及全国20个省市，研究者在被调查省的城镇和乡村随机抽选住户，并对他们的日常盐摄入量进行了统计和评估。

结果显示，平均一人一天吃盐9.1克，继而实验室检测得出的钠摄入量为5.4克。相较世界卫生组织推荐的盐5克/天、钠2克/天，有着相当大的差距。然而，这一数值较2000年，已经下降了22.2%。

研究者由此得出结论，在我国，人们控制食盐添加的意识日渐增强，日常饮食也出现了减盐趋势，只是“基数”较大，现实和理想的差距仍然明显。

高盐饮食 不光会导致血压升高

吃太咸，会增加患上高血压的风险。这是许多人的共识。美国一项针对2657名60岁左右人群的调查显示，每天的钠摄入量超过4克的高钠饮食组（约10克盐），与每天钠摄入量小于1.5克的低钠饮食组（约4克盐）的人相比，高钠饮食组患中风的风险明显高于低钠饮食组。而且，每天的钠摄入每增加0.5克（合1.3克盐），中风的风险就增加17%。大量的研究结果，都证明长期的高盐饮食会增加患高血压的风险，进而诱发心脑血管疾病，如中风和冠状动脉心脏病等。

市疾控中心的专家表示，高盐饮食可能带来的麻烦可不止于此。

◎盐过多会促进胃酸分泌，破坏胃粘膜，导致胃病甚至胃癌。
◎盐过多还会令钙流失，导致骨质疏松。
◎盐会令细胞脱水，导致色素沉着，加速皮肤老化等。

市妇儿医院儿保科的专家表示，儿童嗜咸危害就更大。

◎影响锌的吸收。
◎加重心脏、肾脏负担等。

记者 董程红
绘图 毛哈

宁波人好咸是出了名的。然而，最近，国家食品安全风险评估中心的吴永宁博士和他的同事们在《美国医学会期刊》上发表的一项中国人盐摄入量的最新评估数据显示，不光宁波，整个中国都存在盐摄入量超标的问题。

高盐饮食，会带来哪些健康问题？市面上林林总总的盐，又该如何取舍？记者就此采访了宁波市疾控中心、李惠利东部医院、市妇儿医院的相关专家。

控盐，别忘了对重口味小菜小零食说不

宁波人好咸，则不仅体现在吃盐多，还体现在常吃一些“下饭”小菜。

李惠利东部医院资深营养师金科美表示，有些市民，吃盐很注意，厨房里都备有小盐勺，生怕做菜时盐放多了。结果，餐桌上经常出现咸鸭蛋、咸蟹、榨菜、腌萝卜一类的小菜。殊不知，这些小菜里的盐含量也相当可观，半只咸鸭蛋就含有三四克盐，一只咸鸭蛋下肚，即使三餐白粥，盐摄入量也超标了。

此外，薯片、肉干、辣条等小零食往往也是高盐，经常食用同样不利健康。

家里最好同时备有碘盐和无碘盐

市面上的盐不下几十种，便宜的，几元钱一袋，贵的，几十上百一罐。如何选择也让一些市民头疼。金科美表示，一些贵价盐固然含有矿物质和微量元素等有益人体的成分，但考虑到盐一天摄入量不过几克，通过盐来补充这些有益成分无异于杯水车薪，所以，大家不必迷信一些贵价盐。

近几年，也有不少市民放弃了传统的碘盐，转而选择无碘盐，理由是，宁波是沿海地区，人们吃海产品多，根本不缺碘，不需要从盐里补碘。过多的碘反而会导致甲状腺结节等疾病。然而，市疾控中心相关

调研显示，我市仍属于轻度缺碘地区。是否选用无碘盐，还是要根据个人及家庭饮食习惯。专家建议，家中可同时备上碘盐和无碘盐，烹饪蔬菜时，放碘盐，烹饪海鲜时，放无碘盐。

市妇儿医院妇保科主任医师舒立波说，孕妇对碘的需求量比普通成人多三成至一半以上。孕妇缺碘重则会出现流产、死胎、畸胎，轻则会造成胎儿神经系统的不可逆损害。儿童缺碘会导致个子矮小，严重时还会造成不同程度的脑发育障碍。上述特殊人群，最先还是选择碘盐。