

令人震惊的 盐数据

食物	相当于每100克食物含盐量(克)
方便面	2.9
坚果(瓜子、小核桃、腰果等)	0.6-3.4
酱菜(酱黄瓜、酱萝卜、腌雪里红)	8.4-17.5
虾米、虾皮、咸鱼	12.4-13.5
熟食(烧鹅、火腿、酱肉等)	1.3-6.1
豆瓣酱、酱油	14.6-15.3

来源：《中国食物成分表 2004》

藏在食物中的盐

盐可能隐藏在你感觉不咸的食品中。有些食物看起来一样，实际上盐含量差异很大。阅读营养成分表，比较钠含量。(钠是食盐的组成部分，可导致高血压。)

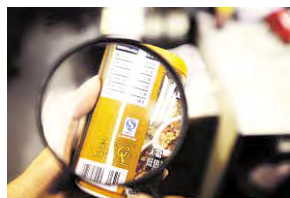
你可以怎样做？

在盐摄入量这一问题上，小小的改变就会有显著的功效。这里有一些实用的方法可供你和你的家人选择，从而减少盐摄入量：

- 了解每日推荐钠盐的摄取限量。一个成年人每天钠盐的摄取量应不超过6克。
- 做饭时少放盐，建议使用限盐勺
- 选择新鲜的水果和蔬菜以及标有“低盐”或“无食盐添加”字样的食品。
- 在购买食物时阅读营养成分表，选择含盐量低的食物。



- 在餐馆就餐时，要求少放盐或不放盐。



你知道吗？

- 盐摄入量过高会使血压增高。
- 膳食中有些盐来自你尝着并不咸的食品，例如面包、肉类及奶制品。
- 控盐首先要管住家里的盐罐。我国居民的钠摄入72.1%来源于钠盐，而80%钠盐来自家庭烹饪的食物。

欲了解更多信息，请联系

电话：010-63038055

网址：www.ncncd.chinacdc.cn

中国疾病预防控制中心

慢性非传染性疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心
慢性非传染性疾病预防控制中心

