

焦作市盐业局
提醒广大市民健康生活
从低钠盐开始

本报记者 原文钊 本报通讯员 史占河

食盐是人们日常饮食不可或缺的重要组成部分,作为碘缺乏地区,我市近年来不断加大加碘食盐的推广力度,对碘缺乏病防治工作起到了积极的促进作用。但是,所有的医生又都谆谆告诫:高血压患者切忌多吃盐;心脏病患者不宜多吃盐;肾脏病患者一定要低钠饮食;吃盐多,会加剧哮喘的发生;吃盐多,对更年期妇女不利……

基于中国千百年来饮食总是习惯于“咸香”的前提,碘盐可以有效预防碘缺乏病,而盐多则又危害健康。这两者看似矛盾,但却无法取舍,吃盐和不吃盐的难题如何解决?在科学技术取得长足发展的今天,低钠盐应运而生,少吃盐、吃好盐成为化解矛盾的重要手段。

低钠盐与普通碘盐相比,最显著的特点一是降低了钠、二是添加了钾。食盐中,导致咸味的其实是氯离子而非钠离子,所以减钠后的低钠盐基本不减咸,能满足人们对“咸香”的口感追求;更重要的是,低钠盐在让人们减少对钠的摄入量减少的同时,摄入更多对人体有益的钾,可谓避害趋利。

政府决策

“减盐行动”首推低钠盐

焦作市人民医院心血管内科主任医师郑海军认为,食物中钠离子的摄入量越多,越容易引起高血压、心脏病等心血管疾病,即钠离子增多,血管压力增大,血压升高。而钾离子的摄入量增多,则可以阻止血压上升,有效降低高血压、心脏病等心血管疾病的发生。同时,肾脏病患者更应该控制钠的摄入量。

所以说,低钠盐特别适合的人群是中老年人和高血压、心脏病患者、身怀六甲的孕妇以及庞大的亚健康人群。事实上,除了严重的肾脏病患者之外,其他几乎所有人都适用低钠盐。

正因为低钠盐有如此多的好处,所以推广低钠盐目前已上升为政府决策。自2009年起,我国一些省市已将推广低钠盐列入政府的民生工程相继启动。

2009年,北京市政府在商业系统内设立低钠盐专柜,将“人均每天盐摄入量下降到10克以下”写入《健康北京人——全民健康促进十年行动计划(2009—2018年)》;2010年起,开展“向全市范围内的餐馆、集体食堂和家庭推广使用低钠盐”工作,并将“推广使用低钠盐”作为北京市2010年直接关系群众生活方面所办的重要实事之一。

在推广低钠盐方面,北京市、黑龙江省还采取了政府补贴食盐专营企业的形式,将低钠盐零售价格与普通盐之间的价差缩减,以取得更多消费者的认同。为此,北京市政府从2009年开始,向北京市盐业总公司陆续给予财政补贴。

2010年,山东省举办“低盐膳食与高血压防控论坛”,2011年,山东省政府办公厅发布《山东省减盐防控高血压项目实施方案》,明确要求全省推广使用低钠盐。

2013年5月,河北省供销社总社、河北省卫生厅联合发布《关于实施减盐防控高血压工作的通知》,号召“落实餐饮服务单位减盐措施”“推广使用低钠盐,降低钠的摄入”。

2012年5月8日,就在多个省市陆续推广低钠盐的同时,卫生部、国家发改委等15部门联合印发《中国慢性病防治工作规划(2012—2015年)》,其中提出了“十二五”期间的科学用盐目标,将低盐饮食定义为防治慢性病的重要策略和措施之一,要求全国人均每日食盐摄入量下降到9克以下,倡导开发推广低钠盐。

2013年,我市食盐销售总量达27859吨,但其中低钠盐的销量却屈指可数。如何让我市老百姓尽快认识到减少食盐摄入量的意义,减少高血压的发生,需要从转变用盐观念、认同低钠盐减钠补钾的价值开始。这必将成为一项由政府、企业和广大消费者共同完成的系统工程。

减盐策略

低钠补碘让生活更健康

食盐生产、销售实行专营。在我市,市盐业局销售的低钠盐,全部由河南省盐业局唯一授权生产、销售低钠盐的河南卫群多品种盐业有限公司统一供应。

市疾控中心地方病防治科科长许小利介绍,我市处在碘缺乏地区,生活环境缺碘,食用碘盐是预防碘缺乏病的根本措施,长期坚持食用碘盐,可以有效预防缺碘对儿童智力发育的影响。

所以说,食用加碘盐在日常生活中的必不可少,低钠补碘则更有利于身体健康。

目前,我市市面上销售的加碘盐,其中氯化钠的纯度高达97%以上,另含有21~39毫克/公斤的碘酸钾。碘酸钾的主

要成分是用来防治甲状腺疾病的碘,其中的钾离子含量对于人体需求来说显得微乎其微。而正在销售的重量为500克的低钠盐,其中氯化钠的比例降至70%~80%,氯化钾含量则升至20%~30%,同时21~39毫克/公斤的碘酸钾不变。钠减少,氯和碘不变,钾增加。通俗地讲,低钠盐的咸度基本不变,补碘的功效不变,但导致人得高血压的钠元素少了,抑制血压升高及预防中风的钾元素增加了。

钠是人体健康不可缺少的矿物质,但钠离子能增强人体血管表面张力,容易造成人体血流加快、血压升高。现代医学证明,食盐摄入过多是我国高血压最为突出的危险因素,而高血压是心脑血管

管疾病的最终原因。目前,我国高血压患者人数已超过2.3亿,而在所有导致死亡的疾病中,心脑血管疾病已连续多年位居榜首。

世界卫生组织建议每人每天用盐量是5克,中国人的口味普遍偏重,但中国营养学会推荐的每日盐摄入量也是5克,旨在用科学改变习惯。据了解,我国人均食盐摄入量仍是世界上最高的国家之一,人均日摄入量达15克,东北、华北地区居民每天食盐摄入量更高达18~20克。很多人所不知道的是,钠不光存在于食盐中,酱油、味精、鸡精里也含有大量的钠,方便面及许多饮料里也含钠。如10克鸡精含盐量为5克,10克味精含盐量

为2克,10毫升酱油含盐量为1.5克,一包80克左右的方便面含盐量是5克。日常饮食中即使炒菜放盐很少,饮食品种日益丰富的人们一不小心也很容易摄入超量的钠。

天津科技大学营养基因组学与功能食品研究所教授张治洲博士指出:限制饮食中钠盐的摄入量,已成为非药物治疗高血压的重要手段之一,且其效果在国内外许多临床实验中得到证实。上海生态健康科学研究院2011年发布的研究报告显示:减盐可在降压的同时节省成本,其成本效果优于其他各种传统的药物降压方式;在心血管病防治工作中,应该优先推行人群减盐策略。

科学补钾

让亚健康人群精力充沛

低钠盐中的钠减少,氯和碘不变,钾增加,更加有益人体的健康。

现代医学表明,钾是人体必需的常量元素,其作用主要是维持神经、肌肉的正常功能。人体一旦缺钾,会引起心跳不规律和心跳加速、心电图异常、肌肉衰弱和心情烦躁,外在的表现主要是精力和体力下降,耐热能力降低,缺钾的人 would 感到倦怠无力,不想活动,成天无精打采;严重缺钾时,更可能导致人体内酸碱平衡失调、全身肌肉无力、代谢紊乱以及心律失常,甚至会造成心跳突然停止。

钾的成人每日摄取量应为2克,但不吃主食的减肥者、大量饮用咖啡和酒的人,以及爱吃甜食的人,都会造成钾摄入不足、钾流失严重或者对钾的需求量增加。而日常饮食中,除了香蕉、海藻、菠菜、乳制品、瘦肉、葡萄干等食物含钾元素较丰富外,可供人每日摄入足量钾的食物并不丰富。

世界卫生组织将机体无器质性病变但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称为“亚健康状态”。亚健康的主要表现包括:身体易疲劳,体力不足,精力不支,情绪不稳,胸闷气短,社会适应能力降低等。由于工作压力加大和职场竞争加剧,上班族普遍处于亚健康状态,这其中也在某种程度上与钾摄入量不足有关。

在高强度的体育运动之后,许多人认为饮用盐水可以补充体力、缓解疲劳,这是片面的理解。因为饮用普通盐水摄入的是大量的钠而不是钾,反而容易加重心脏负担,使体内钾、钠平衡进一步失调。如果使用低钠盐兑开水饮用,则可以摄入更多的钾,而钾能有效刺激中枢神经发出肌肉所需的神经冲动,可有效缓解

症状。因此,正常量食用低钠盐,可缓解亚健康状态,让人的精力更充沛。

较之普通碘盐而言,低钠盐的价格略高,但这是由氯化钾的成本决定的。经测算,市场上食品级氯化钾的价格在6000~8000元/吨之间波动,按30%比例添加,每吨低钠盐的成本价格会提高1800~2400元,均摊到每500克上,每袋低钠盐仅添加氯化钾的生产成本就增加了0.9~1.2元,而且还要按照国家规定的行业标准及工艺要求合成,其间又增加了不少成本。目前,我市市场上低钠盐的价格是由省发改委核定的全省统一价,在全国处于较低的水平。

对高出的那点价格,专家从用盐量上算了一笔账:低钠盐也仍然要按每人每天5克以内的标准食用。按一家三口成年人每天在家做饭计算,一个月用量累计为450克,一袋低钠盐就够用了。因为,5克只是国际上“控制”的人均日摄入量,事实上,有学者指出,理想的食盐摄入量为1.5~2.3克/天,而一个人实际上每天最少需要0.115克钠,也就是0.3克盐,就能满足人体健康需要了。更值得一提的是,食用低钠盐是一种对健康生活理念的认同。

还有专家从用盐效果上来算账:任何一种防控高血压的药物、保健品,恐怕没有一种只需要每天花费0.1元。日常通过食用低钠盐达到少摄入钠并使体内钠钾平衡的目的,其真正是一种理想的防控疾病的食疗方法,而且是从源头上堵截了罹患高血压的风险。

现在,低钠盐的出现创造了食用盐健康使用的全新理念,成为了防治碘缺乏病和非药物治疗高血压的重要手段,众多益处也将使低钠盐成为人们日常生活中健康饮食的首选佳品,受到消费者的青睐。



焦作市盐业局热烈祝贺市两会胜利召开