

中国新闻

CHINANEWS

中国新闻社出版 国内统一刊号 CN11-0001



两会特刊

减盐预防高血压专辑

中国疾病预防控制中心 编
中国新闻社

我国高血压患者人数已达 2 亿

食盐摄入过多是我国高血压最为突出的危险因素

减盐是预防高血压最具成本效果的措施

减盐目标：每人每天食盐摄入量不超过 6 克



减盐 预防高血压



目录 CONTENTS

总 顾 问 夏春平
 总 监 制 张 平 庄 强
 张立波
 监 制 韩 凯 罗贵芷

本期主编 王 宇
 副 主 编 杨功焕
 执行主编 施小明 张普洪
 统筹策划 王 林 王 健
 本期编辑 张普洪 李 园
 翟 屹 颜 冬

版式设计 周 斌

编辑部 010-88387705
 传 真 010-68361313
 地 址 北京市百万庄南街 12 号
 邮 编 100037
 邮 箱 jjxxb@chinanews.com.cn

中国新闻

2011 年 3 月

中国新闻社出版

国内统一刊号 CN11-0001

卷首语	1
高血压负担沉重	2
高血压患者数量增长迅速	2
高血压对健康威胁巨大	3
高血压并发症经济负担沉重	3
高血压可防可控	3
控制危险因素可显著减少高血压的发生	3
控制危险因素可大幅度提高药物治疗的降压效果	4
规范化治疗可使高血压患者血压达标	4
减盐是预防高血压的优先策略	5
认识食盐	5
减盐关系到每个人的健康	8
减盐策略应优先实施	10
国际国内减盐行动	11
国际行动	11
国内行动	15
减盐行动势在必行	19
政府行动	19
食品餐饮业行动	20
单位、家庭和个人行动	20
饮食中的减盐技巧	封三

卷首语

随着我国经济社会的高速发展，居民健康状况明显改善，人民生活水平普遍提高，期望寿命等主要健康指标接近发达国家水平。但伴随工业化、城镇化、人口老龄化和生活方式的改变，慢性病问题日益突出。

2005年，心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺病等慢性病已成为我国居民的主要死因，占有所有死亡的82.5%。慢性病患病人数快速上升，加剧了看病难和看病贵，潜在威胁着我国经济与社会的可持续发展。

高血压本身既是一种疾病，同时也是诸多慢性病的危险因素，与心脑血管病的关系尤为密切。我国现有2亿高血压患者，患病人数还在逐年上升，高血压已成为当前我国迫切需要应对的重大公共卫生问题。国家已经通过医改基本公共卫生服务项目加强高血压患者的管理工作，体现政府关注民生。但同样重要的是，还应通过控制超重肥胖、不合理膳食、食盐摄入过多、身体活动不足等危险因素减少高血压病例的发生。其中，减少食盐摄入已被证明是最具成本效果的人群策略。

目前我国居民每人每天平均食盐摄入量高达12克，是我国居民膳食指南推荐量（6克）的2倍。减少食盐摄入具有明确的降压效果，每人每天如能减少6克，成年人的收缩压平均会下降5mmHg，高血压患病率下降7个百分点，可减少24%的脑卒中和18%的冠心病，每年可避免36万人因脑卒中和冠心病死亡，可减少150亿元以上的直接医疗成本。

减盐预防高血压十分符合成本效益原则，是深化医药卫生体制改革的重要方面，是促进公共卫生服务逐步均等化的良好举措。

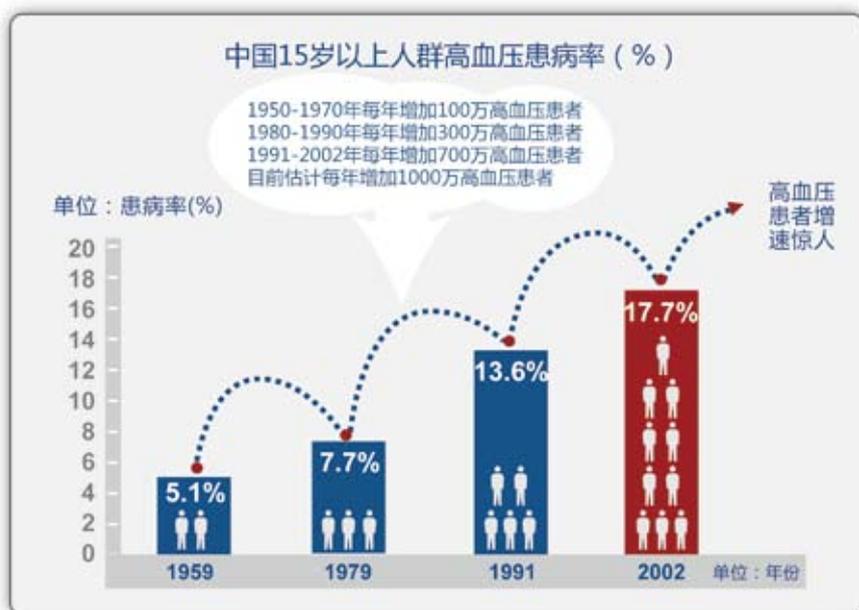


高血压负担沉重

我国高血压患者数量增长迅速，目前患病人数已达 2 亿，还有 3.5 亿处于血压正常高值范围。高血压是心脑血管病最重要的危险因素。高血压及心脑血管病已给社会、家庭和个人带来沉重负担。

1 高血压患者数量增长迅速

随着我国经济社会的高速发展，居民健康状况明显改善，人民生活水平普遍提高，期望寿命等主要健康指标接近发达国家水平。但随着工业化、城镇化、人口老龄化和生活方式的变化，高血压的患病率呈快速上升趋势。



我国现有 **2 亿** 高血压患者，还有 **3.5 亿** 人的血压处于正常高值范围，这些人在未来 10 年中将有 **50%** 发展成为高血压患者。

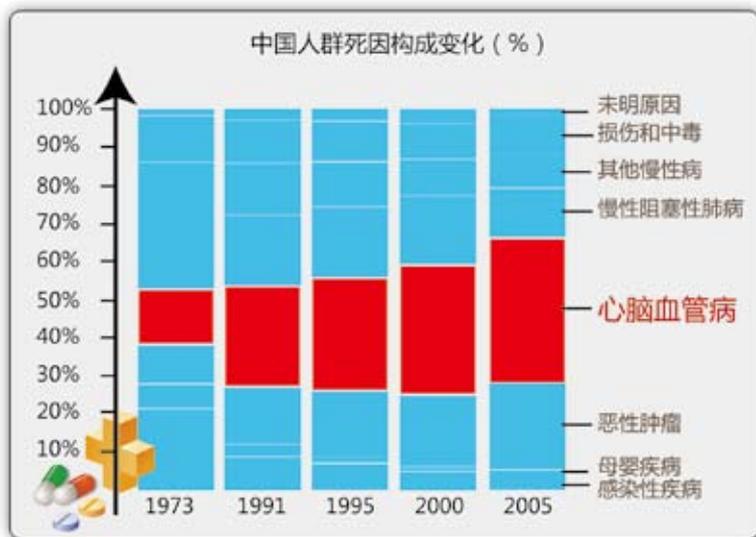
血压水平分级

级 别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	< 120	和 < 80
正常高值	120 ~ 139	和 (或) 80 ~ 89
高血压*	≥ 140	和 (或) ≥ 90

*：包括既往有高血压史，且目前正在使用抗高血压药者

2 高血压 对健康威胁巨大

我国居民近 40% 的死亡可归因于心脑血管病。高血压与之关系最为密切，是导致我国居民健康寿命损失的首位原因。



3 高血压并发症经济负担沉重

高血压的并发症主要有脑卒中、缺血性心脏病等心脑血管病，高血压本身的药物治疗费用不高，但这些并发症给社会、家庭和个人带来沉重经济负担。2003 年，我国心脑血管病的直接医疗费用就高达 1301 亿元，占同期医疗总费用的 23%。

高血压可防可控

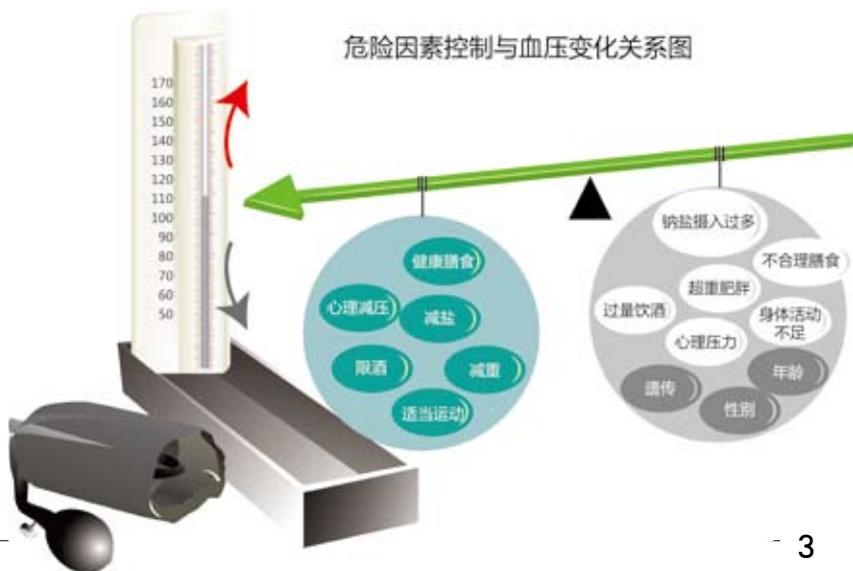
高血压是多基因遗传病，其发病同时受遗传和环境双重因素的影响。通过控制环境因素，尤其是行为危险因素，高血压是可以预防和控制的。

1 控制危险因素可显著减少高血压的发生

高血压的危险因素分为两类：

一类是不可改变的，如年龄、性别和遗传因素，另一类是完全可以改变的，如心理压力、超重肥胖、脂肪摄入过多、食盐摄入过多、蔬菜水果摄入过少、身体活动不足及过量饮酒等。

控制可改变危险因素，可显著降低血压水平，防止或延缓高血压的发生。



2 控制危险因素可大幅度提高药物治疗的降压效果

控制可改变危险因素是高血压治疗的基础。对已确诊的高血压患者，培养健康生活方式、控制可改变危险因素，可大幅度提高药物治疗的降压效果。

控制可改变危险因素对高血压患者的降压效果

干预内容	行为改变目标	收缩压降低范围
减轻体重	保持正常体重 (BMI, 18.5-23.9)	5-20mmHg/ 下降 10 公斤体重
DASH 饮食	多摄入水果、蔬菜以及低饱和脂肪和总脂肪含量少的低脂奶产品	8-14mmHg
限制钠的摄入	减少每天钠的摄入，不超过 6 克氯化钠	2-8mmHg
体力活动	参加规律的中等强度有氧运动如快步走 (每周 ≥ 5 天，每天至少 30 分钟)	4-9mmHg
限酒	多数男性，每天饮酒不超过 2 次 (30 毫升的酒精)，女性和低体重者每天饮酒不超过 1 次	2-4mmHg

BMI : 体重指数 = 体重 / 身高² (kg/m²) ;

DASH 饮食 : 预防高血压饮食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

3 规范化治疗可使高血压患者血压达标

对高血压患者而言，血压控制达标是预防心脑血管病等并发症发生的关键。通过规范的血压监测和随访管理，在控制危险因素基础上合理使用抗高血压药物，几乎所有的高血压患者都可以血压达标。抗高血压药物种类和品种多样，有效控制高血压的治疗费用可低至每年几十元，适用于各类经济收入人群。

高血压患者血压控制目标

- 普通高血压患者
血压降至 <140/90mmHg
- 年轻人或糖尿病及肾病患者
降至 <130/80mmHg
- 老年人收缩压
降至 < 150mmHg ; 如能耐受，还可进一步降低。

减盐是预防高血压的优先策略

目前，我国居民每人每天食盐的平均摄入量高达 12 克，是我国居民膳食指南推荐量（6 克）的 2 倍。通过人群减盐预防高血压的效果明确，可操作性强，成本效果好，符合我国预防为主卫生方针和医改基本公共卫生服务均等化精神。人群中减少食盐摄入是预防高血压的优先策略。

1 认识食盐



食盐的成分与作用

食盐的主要成分为氯化钠(NaCl)。钠具有调节人体内水分和酸碱平衡的作用。因此适量的食盐摄入是维持生命活动所必须。

几千年来，食盐在食品保鲜防腐方面发挥了巨大作用。但随着电冰箱及其他保鲜防腐技术的发展，食盐的这一作用逐渐被取代。

目前，与百姓生活息息相关的是食盐在烹饪中的调味作用——“百味盐为首”。



食盐的作用

- 稳定人体内环境
——为人体所必需
- 调味
——后天养成的饮食习惯
- 食品保鲜防腐
——可被现代的保鲜方法取代





到底吃多少盐合适?

正常情况下,人体对食盐的需要量不足**1克**,多余钠盐随尿排出体外。日常生活中,人们摄入的食物本身就含有1克左右的钠盐,即便不再额外添加,也能满足人们的生理需要。

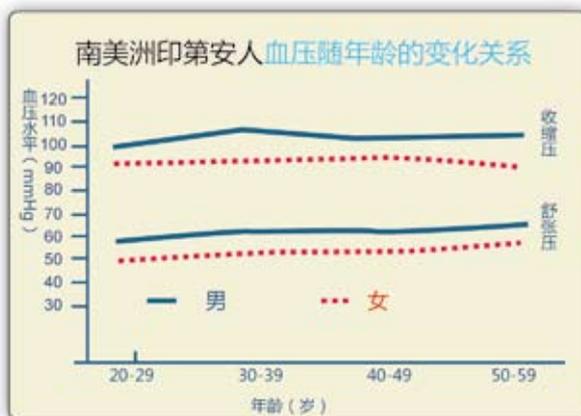
多数研究认为,理想的食盐摄入量为1.5~2.3克/天,但此目标难于实现。综合考虑高温作业和重体力活动所致钠盐损失及可实现程度,我国居民膳食指南推荐每人每天食盐摄入量不超过**6克**。



膳食中的食盐固有量与推荐摄入量

较少的食盐摄入更有利于健康

南美洲的印第安人几乎不吃盐和饱和脂肪酸,吃很多水果和蔬菜,经常运动,虽然生活压力很大,但成年人的血压水平很低,平均只有96/61mmHg,血压基本不随年龄增长而升高,也很少发生心血管病。



我国凉山彝族人食盐摄入量很少,高血压患病率在全国也是最低的。





警惕“隐形钠盐”

除烹饪添加的食盐外，许多加工食品和佐料中也可能含有大量的钠盐，必须警惕这些看不见的钠盐（隐形钠盐）。

部分食品或佐料中的钠盐含量

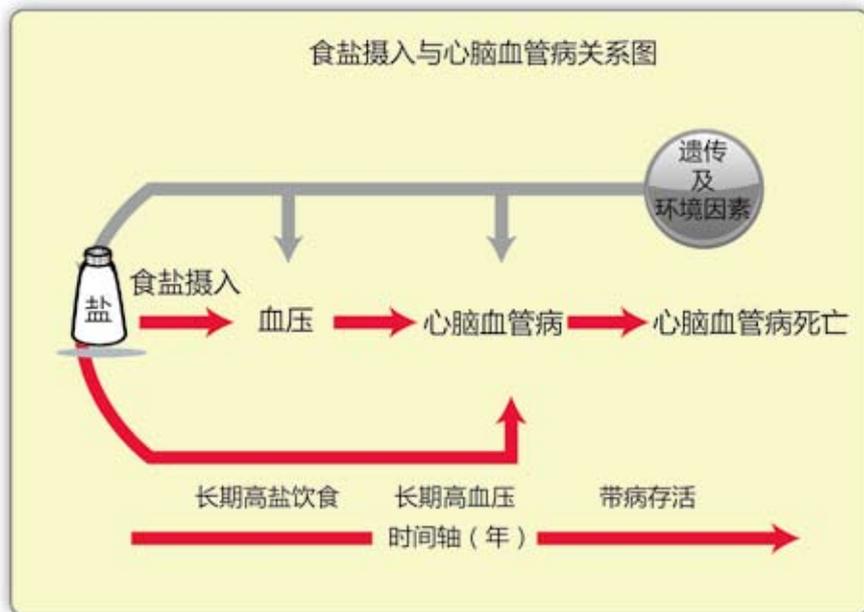
	咸面包	单位: 2 两	含盐量: 1.3 克
	大饼	单位: 2 两	含盐量: 1.5 克
	熟肉及肉制品	单位: 2 两	含盐量: 2.5 克
	咸鸭蛋	单位: 个	含盐量: 3.5 克
	方便面	单位: 包	含盐量: 5 克
	酱油	单位: 10 毫升	含盐量: 1.5 克
	我国居民每人每天平均摄入酱油10毫升		
	豆瓣酱	单位: 10 克	含盐量: 1.5 克
	腌咸菜	单位: 10 克	含盐量: 1.7 克
	(酱萝卜或腌芥菜头)		
	味精	单位: 10 克	含盐量: 2 克

2 减盐关系到每个人的健康



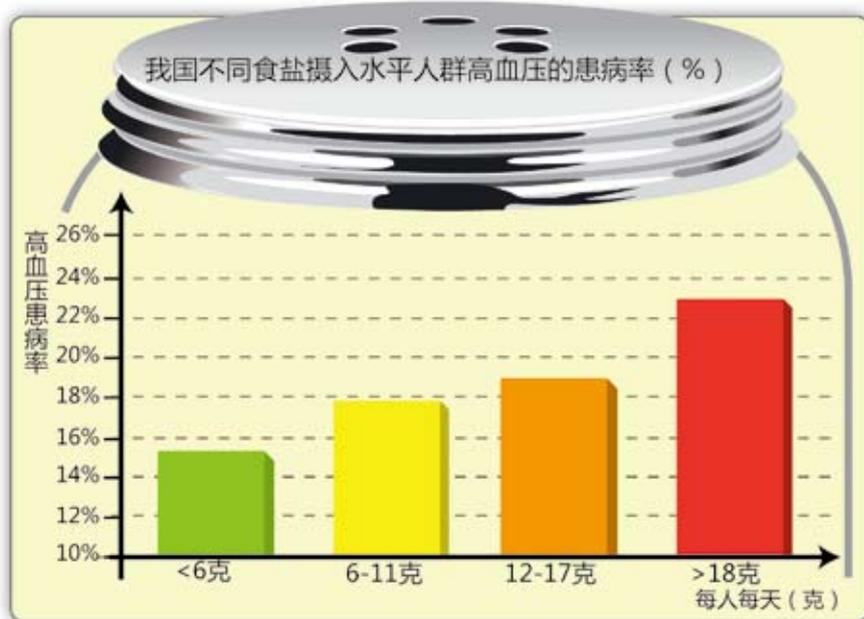
食盐摄入过多有哪些危害？

食盐摄入过多与高血压密切相关，高盐饮食者常在不知不觉中罹患高血压。高血压是“无声杀手”，长期血压偏高会大大增加心脑血管病的发病风险。



食盐摄入量高的人群，高血压患病率明显增高。

我国居民高血压患病率北方高于南方，农村平均血压高于城市。而食盐摄入量与其相一致，也是北方高于南方，农村高于城市。



除高血压外，食盐摄入量高还可能导致超重肥胖、糖尿病、胃癌、骨质疏松症、肾结石、哮喘等健康问题。



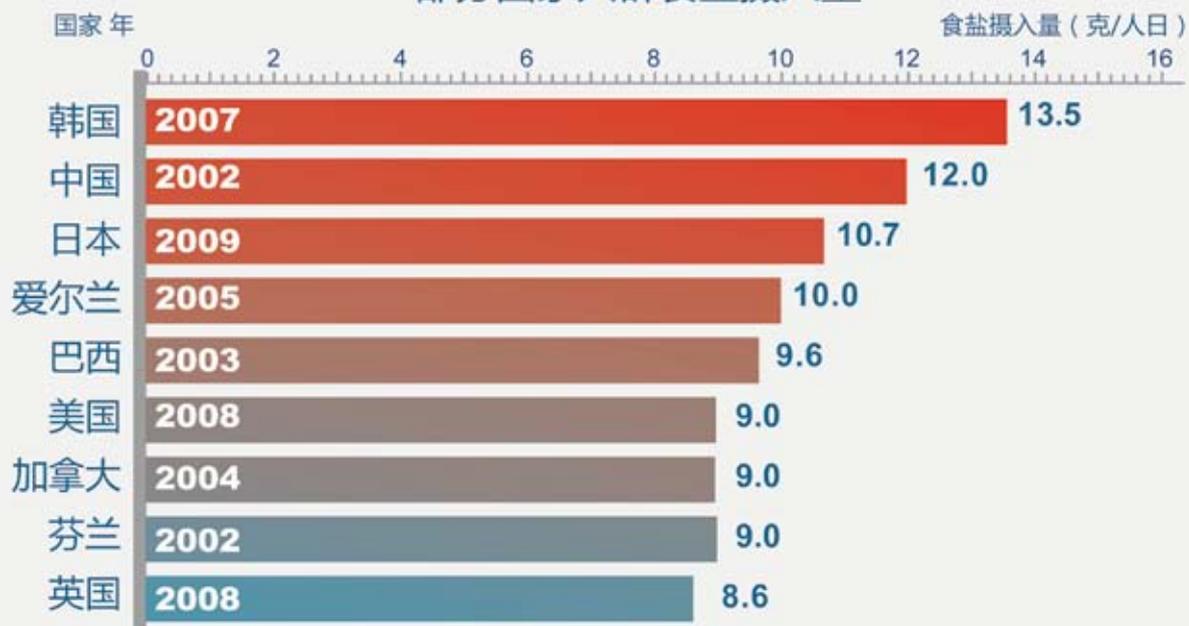
我国是食盐摄入量最高的国家之一

受传统烹饪和饮食习惯的影响，我国居民食盐摄入量普遍偏高，每人每天平均摄入量高达 **12 克**，是我国居民膳食指南推荐量（6 克）的 **2 倍**。

中国是食盐摄入量最高的国家之一，减盐关系到每个人的健康。



部分国家人群食盐摄入量



注：数据来自WASH网站<http://www.worldactiononsalt.com>、WHO2006年《人群减少钠盐摄入的技术报告》、WHO2010年《建设减盐支持性环境技术报告》

3 减盐策略应优先实施

在所有膳食因素中，钠盐与高血压的关系最为明确。通过减盐可有效预防高血压，平均每减少1克钠盐，

人群收缩压可下降1mmHg。我国居民食盐摄入量普遍偏高，减盐可惠及几乎所有居民，同时减盐是预防高血压

最具成本效果的人群策略，应该优先实施。



减盐预防高血压效果明确



如能减少6克食盐（减少约一半）：

- 成年人的收缩压平均会下降5mmHg
- 高血压患病率下降7个百分点
- 可减少24%的脑卒中和18%的冠心病
- 可节省我国150亿元以上的直接医疗费用

人群平均血压的改变意义重大：

人群平均收缩压每下降2mmHg，舒张压每下降1mmHg，高血压的患病率可下降3%，全国高血压的患者数可减少3千万。



我国居民食盐摄入主要来源于烹饪

我国居民**80%**的食盐来源于烹饪（包括酱油中的盐），这与欧美国国家绝大多数来源于加工食品刚好相反。明确食盐来源可指导减盐策略的制定与实施。



减盐具有很好的成本效果

减盐可在降压的同时节省成本，其成本效果优于其它各种传统降压方式。

在心血管病防治中，应该优先推行人群减盐策略。

国际国内减盐行动

1 国际行动



世界卫生组织重视减盐

世界卫生组织 (WHO) 出台系列文件和报告

- 《饮食、身体活动与健康全球战略》**
 强调：针对人群和个体的膳食策略应该包括减盐。
- 《预防和控制非传染病全球战略行动计划》**
 要求：各成员国出台包括膳食油盐控制的膳食指南，建立膳食油盐控制保障机制。
- 《人群减少钠盐摄入的技术报告》**
 2006年WHO《在人群中减少钠盐摄入》专题论坛，探讨钠盐摄入与健康的关系，可能的减盐策略和措施，人群减盐的成本和效果，影响食盐消费的决定因素等。
- 《建设减盐支持性环境技术报告》**
 2010年《建设减盐支持性环境》专题论坛，强调各国减盐政策的支持和社会各界的推动作用，并针对不同钠盐来源类型国家，提出针对性减盐策略。



盐与健康全球行动

盐与健康全球行动 (World Action on Salt and Health, WASH) 成立于2005年，目前已有81个国家423个成员。WASH在全球任务是通过宣传教育，使全球减少盐摄入量，从而改善人类健康。

WASH 每年设定一周为“世界食盐认知周” (World Salt Awareness Week)，选择一个关于盐与健康的主题进行宣传。

SALT CAN DAMAGE YOUR HEALTH

OSTEOPOROSIS
STOMACH CANCER
KIDNEY DISEASE
STROKE OBESITY
HEART DISEASE
HIGH BLOOD PRESSURE

Shocked? Want to learn more? Go to www.worldactiononsalt.com

WASH
World Action on Salt & Health

World Salt Awareness Week
February 1st - February 7th 2010
www.worldactiononsalt.com

2010年2月1日~2月7日世界食盐认知周，宣传主题“食盐与你的健康”

DANGER!

WATCH OUT FOR SALT

EAT LESS THAN 6 GRAMS PER DAY

Too much salt raises blood pressure, leading to heart disease and stroke, the biggest killers of men.

WASH
World Action on Salt & Health

World Salt Awareness Week
21st - 27th March 2011
www.worldactiononsalt.com

2011年3月21日~3月27日世界食盐认知周，宣传主题“食盐与男性健康”



国际食品企业参与减盐

国际上一些大型食品企业已在全球范围对其产品开展减盐，这对快速发展的食品加工工业具有很好的模范带头作用。



发达国家已经行动

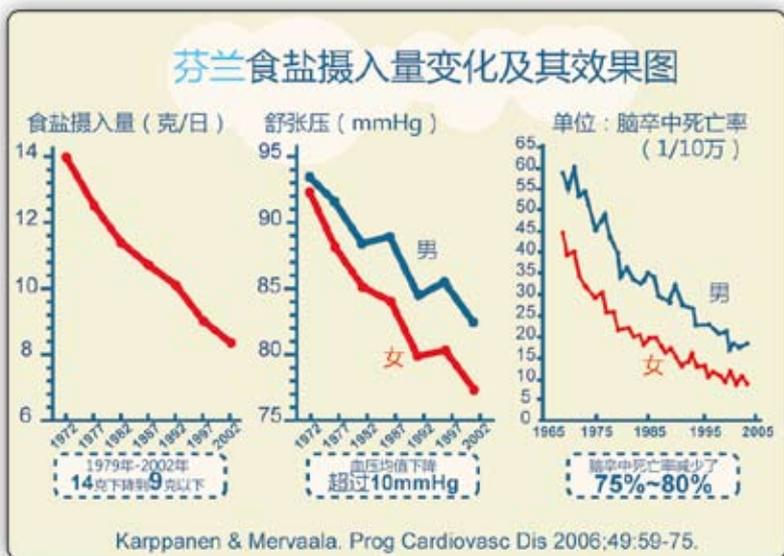
一些发达国家已经启动全国性减盐行动，在加工食品、食品标签、大众宣传等方面采取了系列减盐措施，芬兰、英国和日本等国家的减盐行动已取得成效。

芬兰：从 1979 年开始实施减盐系列措施

- 食品企业通过使用含低钠、高钾镁的矿物盐替代传统钠盐，降低食品中的钠盐含量。
- 出台含盐食品标签法，规定高盐食品必须标注“高盐食品”的警告，如果是低盐食品，可以标注低盐标签。
- 其他措施：消费者健康教育；培训食品从业人员如何减盐；媒体宣传活动。
- 效果：芬兰人均每天食盐摄入量从 1972 年的 14 克降低到 2002 年的 9 克以下，同期人群平均舒张压下降了 10mmHg，脑卒中死亡率减少了 75%~80%。

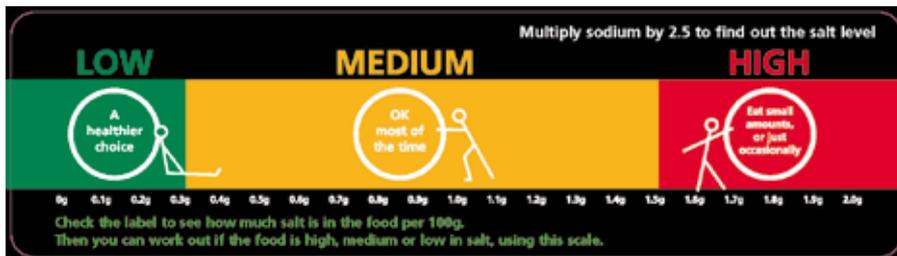


芬兰低钠盐 LOGO “PANSALT”



英国：从 2003 年开始实施减盐行动

- 食品生产行业对含盐加工食品进行改良，通过 5 年时间，使超市中的大多数加工食品含盐量降低 20%~30%，并将减盐目标推广至餐馆、小卖部、快餐店等食品供应行业。
- 大规模可持续公众宣传教育和指导，使公众知晓食盐摄入目标，设法减少食盐摄入。
- 食品标签（用绿色、黄色和红色分别表示含盐低、中、高）。



标签说明：

查看标签每 100 克食物含盐量，对照此标签判断食物含盐量是高、中还是低：

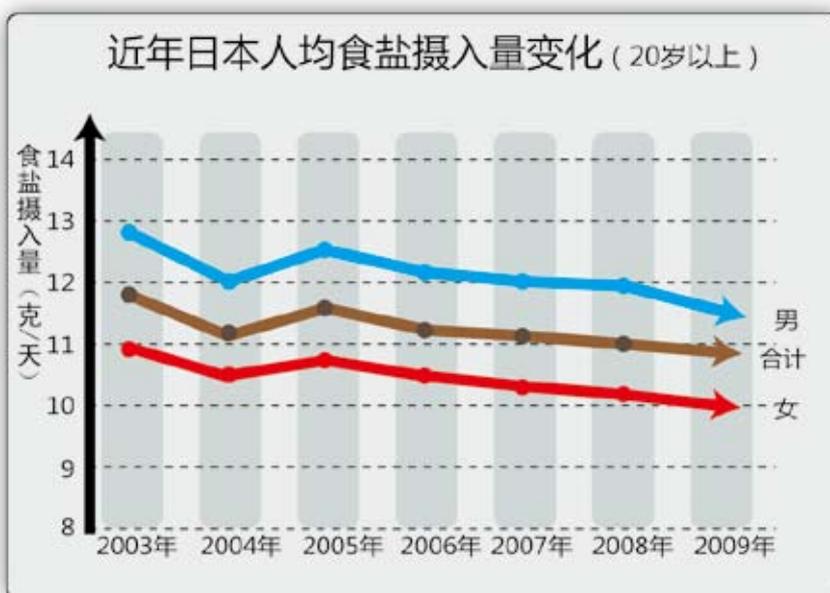
- 0~0.3 克：低钠，健康的选择
- 0.3~1.5 克：中钠，可以选择
- 1.5 克以上：高钠，少量食用或偶尔食用

英国食品标签用不同颜色表示钠含量

- 效果：2008 年，人均每天食盐摄入量从 2001 年的 9.5 克降至 8.6 克。

日本：自 1975 年启动全国减盐行动

- 政策宣传引导
- 控制加工食品的含盐量
- 替换高盐调味品
- 建设减盐示范餐厅
- 效果：日本国民平均食盐摄入量从 1975 年的 14 克 / 天减少到 2009 年的 10.7 克 / 天；北部地区人均食盐摄入量下降更为明显。与 20 世纪 50 年代末比较，脑卒中死亡率下降了 80%。

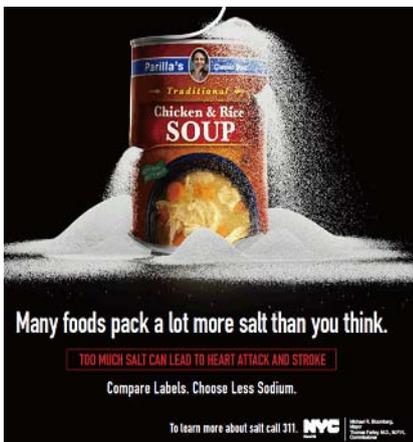


澳大利亚、加拿大、瑞士、美国等国家也先后启动减盐计划，制定了阶段性目标和具体的减盐措施。



澳大利亚食盐来源：

- 75% 来自食品加工；
- 15% 来自烹饪添加；
- 10% 来自食物本身



美国减盐宣传海报

“很多食品所含的盐超乎你的想象！”

国际减盐策略可供借鉴的成功经验：

1. 建立多部门合作机制。由国家卫生或食品管理机构领导和协调，专业技术部门支持，食品生产和销售商、跨国公司、非政府组织、媒体等共同参与。
2. 收集国家水平数据，包括当前居民食盐摄入水平和主要食盐来源。
3. 制定合理可行、分步实现的减盐目标。
4. 制定各部门参与的行动计划，保证充足的资金和人力资源。
5. 采取 3 个关键减盐措施：
 - 公众宣传教育活动：作为食盐主要来自烹饪添加的人群的优先策略。
 - 食品生产和销售商、餐饮业降低食品的含盐量：作为食盐主要来自加工食品的人群的优先策略。
 - 使用食品标签标注食物含盐量，并标明含盐量高、中、低级别：帮助消费者选择低盐食品，促使生产商降低食品含盐量。
6. 监测和评估效果。



2 国内行动



出台相关政策及技术标准

新医改要求：加强健康促进，倡导健康文明的生活方式，提高群众的健康意识和自我保健能力。

减盐行动是促进健康生活方式、控制健康危险因素的具体举措，它符合卫生经济学原则，体现了预防为主和医改公共卫生服务均等化精神。



国务院副总理李克强主持召开国务院深化医改领导小组第七次全体会议

我国的《食品营养标签管理规范》（卫监督发[2007]300号）明确规定，食品企业在标签上标示食品营养成分时，应首先标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠4种核心营养素及其含量。

现行《食品营养标签管理规范》对食品企业如何进行钠的含量和功能“声称”进行了规定，这有利于百姓了解所购食品的钠含量情况，在购物时做出明智的选择。但是否一定要“声称”并未做出规定。

钠的含量声称要求

项目	声称方式	含量要求
钠	低钠	≤ 120mg/100g或100ml
	极低钠	≤ 40mg/100g或100ml
	无或不含、零钠	≤ 5mg/100g或100ml

钠的功能声称许可内容

- 钠能调节机体水分，维持酸碱平衡。
- 中国营养学会建议每日食盐的摄入量不要超过6克。
- 钠摄入过高有害健康。

我国《食品营养标签管理规范》关于钠的含量和功能声称

国家发展改革委2005年批准了《低钠盐》QB2019-2005行业标准。按该标准生产的低钠盐含有70%左右的氯化钠（NaCl）和30%左右的氯化钾（KCl）。部分地区在生产和销售低钠盐。



部分地区生产和销售的低钠盐



开展减盐行动

1、现场健康促进活动



卫生部陈竺部长和北京市丁向阳副市长启动全民健康生活方式行动

全民健康生活方式行动：

2007年由卫生部疾控局、全国爱卫会办公室和中国疾控中心联合发起；第一阶段任务是“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”；目前全国各省均已启动全民健康生活方式行动。

2009年全国健康生活方式行动的主题为“健康血压 健康生活”，全国开展了血压监测、食盐控制、行为改变和环境支持等系列活动。



天津市开展低盐少油健康干预活动

各地围绕盐与健康开展多种干预活动。全国有近40万人直接参与了现场活动，制作条幅和展板3700个，发放各类宣传品50万份，发放限盐罐和限盐勺等支持工具近252万套，活动覆盖人口达4000万。



“健康血压 健康生活”主题活动现场

全国高血压日的活动：

我国卫生系统每年结合全国高血压日主题开展宣传教育活动。2009年的主题为“盐与高血压”，重点宣传了减盐对防治高血压的作用。



专家参与2009年全国高血压日活动



各地全民健康生活方式行动宣传活动

2、限盐罐限盐勺发放活动

自全民健康生活方式行动启动以来，全国许多省市开展了以盐罐盐勺发放为起点的健康促进活动，倡导油盐控制等健康生活方式。

2007年，北京市政府开展“健康奥运 健康北京”活动，向居民免费发放2克限盐勺。随后全国各地积极行动，通过各种途径免费向居民发放限盐勺。



王岐山副总理（时任北京市市长）向北京市民发放限盐勺



上海市沈晓明副市长向小区居民发放限盐勺



中国疾病预防控制中心王宇主任向社区群众发放限盐勺

2008年，上海市政府开展“健康世博 健康上海”活动，市政府启动“盐勺工程”，通过市邮政公司和社区向全市600多万家庭免费发放限盐勺，倡导市民养成“每人每天6克盐”的习惯。

派发盐勺后1个月、6个月和1年后的入户调查结果显示：上海市民减盐知识知晓率大幅度提升，食盐摄入量由发放前的7.13克/日/人下降至6.38克/日/人。2009年，盐勺发放工作被上海市民评为最受欢迎的市政府办实事工程。



2009年，广州市启动“健康亚运、健康广州全民健康活动”，开展控油减盐活动，为全市250万户家庭各发放一把限盐勺、一个控油壶以及一份控油减盐宣传材料。



邮递员向居民信箱投递限盐勺



宣传员向居民讲解限盐勺用法



社区医生向居民讲解限盐勺用法

3、开展“减盐行动”研究试点

2010年，山东省开展系列低盐膳食与高血压防控会议。



卫生部尹力副部长在山东省减盐与高血压防控座谈会上讲话



美国疾病控制中心专家在山东省疾控中心就社会减盐政策及人群干预进行座谈



山东省低盐膳食与高血压防控论坛

北京市政府将“人均每天食盐量下降到10克以下”写入《健康北京人——全民健康促进十年行动规划》。2010年北京市政府开展“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。



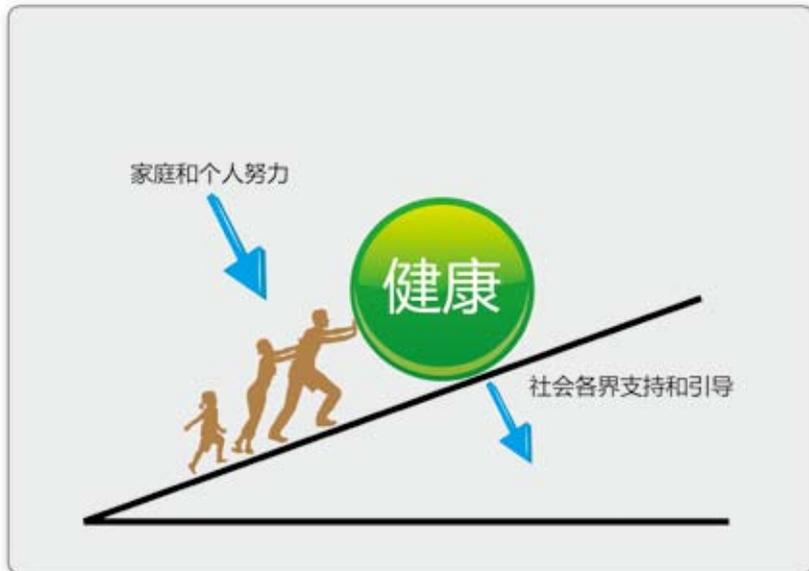
北京市商业网点设置低钠盐专柜，在400克包装的低钠盐内免费赠送一把2克的限盐勺



北京市通过报纸、广播、电视等媒体在地铁、公交、学校等场所宣传低钠盐

减盐行动势在必行

国内外减盐经验提示，减盐行动可行，但需要政府引导、多部门合作、企业行动和家庭参与，需要创造良好的社会氛围，以家庭、学校和单位食堂/餐厅、宾馆和酒店、食品加工企业等重点场所为突破口实施干预，干预措施必须要有一定的强度和持续时间。



1 政府行动

出台减盐支持政策：

在国家医改与盐业改革的相关政策背景下，通过调研，出台系列政策，用于促进全民减盐健康教育；鼓励钠盐替代品和低盐产品的研发与生产；促进低盐膳食行为并鼓励购买低盐食品，促进集体和集中餐饮场所减盐等。

具体如：对原盐、食盐、小包装盐和低钠盐生产加工企业给予政策支持 and 政府补贴；推广《食品营养标签管理规范》，实施加工食品食盐含量分级标识，警示高盐食品（如右表），为消费者选择食物提供保障；制定《机关、企业、学校和幼儿园集体食堂减盐管理办法》，实行目标责任制，并纳入绩效考核范围等；将减盐与高血压防控知识纳入中小学健康教育课程等。

食物能量密度、脂肪含量和钠盐含量警示表（建议表）

项目	每100克	营养素参考值	警示级别*
能量	2037 千焦	24%	★高能量密度
蛋白质	9.3 克	16%	
脂肪	25.6 克	43%	★高脂肪含量
碳水化合物	55.3 克	18%	
钠	1990 毫克	99%	★高盐食品

*：可对每100克食物中的能量、脂肪和钠含量进行分级，供消费者在选购和食用时参考。

发起全民减盐行动：

将行动纳入各级政府健康城市和文明城市创建工作，面向全人群，切实加强健康教育，深入开展全民减盐与预防高血压的行动。

- 充分利用各种传媒手段，并确定主流媒体，设立行动专栏，对行动进行广泛宣传 and 动员，争取各级政府、社会

和公众的理解和支持。

- 在公园、广场、社区、餐厅等公共场所设立减盐与高血压控制知识宣传栏；以社区为单位，组织健康讲座、烹调比赛、宣传日活动等群众性宣传活动，倡导居民积极参与，全面提升公众健康意识。
- 结合中小学健康教育课程，开展减盐与健康宣传，发放健康教育读本，使

学生从小培养低盐饮食习惯。利用幼儿园家长会等形式，举办高盐膳食危害、减盐与控制血压等知识讲座。

- 相关专业机构研究并推出简便易行、科学合理的适宜技术、措施和支持工具，为家庭、个人及集体人群改变饮食习惯和采取行动提供技术支持和服务。



2 食品餐饮业行动

食品生产经营企业要在相关政策指导下，积极开展减盐相关行动。

- 食品生产加工企业改善工艺，逐步减少包装食品中盐的含量。
- 食品销售企业（商场、超市）开设低盐食品专柜，引导和帮助消费者识别高盐食品。
- 餐饮业逐步降低菜肴中的盐含量，并标明主要食谱盐含量。



3 单位、家庭和个人行动

我国居民食盐摄入量 80% 来自于烹饪，减盐必须从单位、家庭和个人做起，积极学习减盐知识和技能，从单位食堂和家庭厨房践行减盐行动。





全民健康生活方式行动
标识——健康 JK

饮食中的减盐技巧

- 烹饪时少放盐：循序渐进，力争减少一半
- 少放酱油：酱油每 10 毫升约含食盐 1.5 克
- 少放味精：味精不咸，但每克味精含钠 82 毫克，相当于食盐 0.2 克
- 用醋、辣椒、花椒、葱、姜、蒜等调味品及味道浓郁的蔬菜来提味
- 出锅前放盐：较少的盐即可有明显的咸味；凉拌菜吃前再放盐
- 使用限盐工具：限盐罐和限盐勺有助于减少食盐用量，可选用 2 克或 3 克盐勺
- 使用低钠盐：注意不要因为氯化钠的含量少而多用
- 尽量少吃高盐食物：如各类酱菜、腌肉、火腿等，包装食品可参考其食物成分表，挑选含钠量较少的食物
- 少吃含盐零食，多吃新鲜蔬果





预防高血压 减盐势必行
社会齐动员 行动才有成