



世界卫生组织推荐健康人每日吃盐量不宜超过6克 这个不等式会让你大吃一惊

× 1 1 > 摄入6克盐

其实,生活中的谎“盐”有很多

市面上切片面包的含钠量多在200毫克/100克以上 妙芙蛋糕钠含量510毫克/100克,雪饼钠含量850毫克/100克

少吃盐对身体好,炒菜少放盐,少吃酱油、咸菜、榨菜、豆腐乳,你试过没有,吃切片面包也可能会盐超标。

近日网络上一则新闻说,某品牌切片面包的钠含量为450毫克/100克,每天吃11片该品牌的切片面包,其摄盐量就已经达到6.16克,超过每日6克的食盐推荐摄入量。

市面上的面包含盐量到底几何?为什么切片面包含盐量奇高却几乎感觉不到咸味?生活中还有哪些“隐形盐”?

记者 李丽君

说法 吃11片切片面包,摄盐量就超标

昨日中午1点,在陇海路上一家面包专卖店内,火腿面包、菠萝包、三明治等各种面包有卖,而柜台最上面一层只摆着各种切片面包的牌子,却不见面包。“切片面包都卖完了,新的要等到两三点了。”工作人员说,在他们店里卖得最好的就是切片面包。一位在挑选面包的女士也说,她每天都把切片面包作为早餐主食,有时还夹上鸡蛋、色拉酱、蔬菜。对于切片面包含盐的问题,这位女士以及正在挑选面包的几位市民都很惊讶:“面包是甜的怎么会有盐?”

在西郊某大型超市内,记者看到切片面包、法式长包、菠萝包、肉松面包等各式各样的面包有一二十种。在价签上,每款面包的配料都清楚地标注着面粉、食盐、糖、鸡蛋等原料,但是具体含量却没有标明。“里面当然有盐了,要是没有盐都没法做成面包了。”负责称量的工作人员向记者解释面包为什么含盐。

走访中记者发现,原味薯片的含钠量为188mg/30g,市面上切片面包的含钠量多在200毫克/100克以上。英国“盐与健康共识行动组织”日前的一项调查也显示,300包切片面包中,28%的面包每片含盐量超过了一包原味薯片的含盐量。

解释 为何吃11片切片面包就盐超标

不久前,网络上传出,某品牌切片面包的钠含量为450毫克/100克(1袋7片面包,约重350克)。据此计算,每天吃11片该品牌的切片面包,其摄盐量就已经达到6.16克,超过每日6克的食盐推荐摄入量。

以某品牌苏打饼干(净含量375克)为例,以钠含量400毫克/100克计算,一包饼干的含盐量为3.75克,已超过推荐日摄盐量(6克/日)的二分之一。

这个数据是怎么算出来的呢?

据了解,因为在氯化钠(食盐)当中,钠所占比例接近40%,故1克钠可以换算为2.5克盐,所以营养标签上的钠含量乘以2.5就是含盐量。以此公式类推,单是三四片面包,就几乎占了世界卫生组织推荐的每日摄入6克盐的四分之一左右。

食品名称	妙芙欧式蛋糕(奶油味)		
配料表	小麦粉、精炼植物油(部分氢化大豆油、部分氢化棕榈油、β-胡萝卜素)、白砂糖、鸡蛋黄粉、食品添加剂(山梨糖醇、磷酸氢钙、焦磷酸二氢二钠、海藻酸钠、蔗糖酯、山梨酸钾、食用香精、单甘酯、大豆磷脂、纳他霉素)、鸡蛋白粉、糯米淀粉、食用盐、玉米淀粉、全脂乳粉、果葡糖浆、食用酒精		
营养成分表	项目	每100克	营养素参考值%
	能量	1826千焦	22%
	蛋白质	5.6克	9%
	脂肪	26.8克	45%
	碳水化合物	43.5克	15%
	钠	510毫克	26%

保质期:9个月
生产日期:见包装侧面
食品生产许可证:Q404Y0001S

贮存条件:常温贮存,避免阳光直射,高温或潮湿的地方 *开封后请立即食用
过敏物质温馨提示:本产品配方中含有谷蛋白、乳制品、蛋制品、大豆制品
*本产品还可能含有微量的芝麻、坚果、花生
*热加工 *内放脱氧剂请勿食用 *如发现质量问题,请拨打消费者服务热线

某品牌的妙芙欧式蛋糕,每100克含钠510毫克。 李丽君 图

发现

吃两个妙芙就相当于摄入了1.3克盐

除了切片面包,我们身边还有多少“隐形盐”?在走访了我市多家超市和商店后记者发现,蛋糕、饼干、曲奇、催化等不少食品是“小清新的面孔、重口味的心”。

某儿童钙奶饼干的钠含量为158毫克/100克,苏打饼干(甜味)的钠含量为200~500毫克/100克,黑曲奇饼干(巧克力味)的钠含量为76毫克/100克,妙芙欧式蛋糕(奶油味)的钠含量为510毫克/100克,而雪饼的钠含量最高,达850毫克/100克。按照上面说的算法,吃两个妙芙就相当于摄入了1.3克盐。

除了这些,记者还发现,巧克力、冰淇淋等甜食,杏仁、核桃等坚果,薯片、辣椒酱调味品等都是“含盐大户”。

声音 早晨吃两片面包配上豆浆相当于淡盐水

面包中为什么要加盐?为什么切片面包含盐量很高却几乎感觉不到咸味?

昨日下午,记者采访了郑飞国际酒店西餐厨师长刘国浦先生,他已经做了十几年西点。

“盐是制作面包不可缺少的原料,主要有调味、均匀膨胀和增加弹性等作用。”刘先生说,制作面包要用高筋粉,而盐能使其更有柔韧度,盐还能激化糖的口味,让蛋糕口味更浓郁,“加工过程中添加的糖会覆盖咸味,所以让人吃不出咸味来。”

为什么英国调查的面包含盐量如此高?据刘先生介绍,在西方国家只有三种面包,白土司、全麦、黑麦面包,并没有甜口味

的面包,“法国面包放盐一般较多,在国内都是中国化以后的面包,放盐的比例一般为1.5%~3%,也就是100克面粉放1.5克~3克盐。”

对吃11片切片面包就会摄盐超标的问题,刘先生表示,一般人一次吃不了那么多面包,“我们平时的早餐就是两片或者四片面包,夹上煎蛋、蔬菜,再配一杯豆浆,这样就能起到早晨喝一杯淡盐水的效果,虽然面包里有盐,但是配上豆浆在胃里会被柔和。”

刘先生还提醒市民,早晨不要空腹吃甜度过高的面包或者点心,那样会导致胰岛素分泌过多。

建议 多吃香蕉、苹果有助于钠排出

我们每天都离不开盐,但是吃盐多了对身体有害。郑州市中医院营养科科长薛玉珠表示,摄入过量盐容易导致高血压等心脑血管疾病,还会增加肾脏的负担,造成血压升高。

每天摄入6克盐,许多市民苦恼了,摄入盐过多有没有什么补救的办法呢?薛玉珠建

议,多吃香蕉、苹果等含钾量高的水果,因为钾是和钠对应的一种物质,多吃含钾的水果可以有效增加钠的排出,也可多吃利尿的蔬菜,“因为吃盐多了就会口渴,对肾功能不好的人来说,喝水多就会增加肾脏的负担,所以可以多吃冬瓜、小豆粥、茅根茶、玉米须等利尿的食物,运动、多出汗也可以增加盐分排出”。

提醒 生活中的谎“盐”还有哪些?

除了厨房里的盐外,潜伏在生活里的隐形盐都有哪些呢?

酸酸的醋、提鲜的味精和鸡精,红色的番茄酱、鲜味浓郁的蚝油、方便面调料包是调味品中的含盐大户。

美味的奶酪、面包都含有食盐。因为在奶酪、面包做成后,储存发酵前,表面要抹上一层盐来腌,这是出于发酵和储存的需要。

筋道的面条、比萨饼、豆腐丝、早餐麦片、油茶面、方便面在制作过程中均加入了食盐。如果您注意观察就会发现,出售的面条的食品标签中均标明含有食盐。因为加入食盐的面粉,制作出来的面条才筋道。豆腐丝在制作过程中也添加了食盐,因此食用豆腐丝时不要再额外加盐。

苏打饼干、鱿鱼丝、牛肉干、即食紫菜等会添加食盐用来调味或防腐。因此糖尿病患者将上述食品作为零食或加餐食

链接 世界卫生组织钠盐摄入推荐标准

世界卫生组织对钠盐的推荐标准为:健康人每日吃盐量不宜超过6克,糖尿病非高血压患者不超过5克,高血压患者不超过3克,糖尿病高血压患者不超过2克。这是指一天所有进食的含盐总量,包括“隐形盐”。可见,糖尿病患者,尤其是合并高血压或糖尿病肾病患者,在日常饮食中应限制“隐形盐”的摄入。据了解,2011年11月2日我国第一个食品营养标签国家标准《预包装食品营养标签通则》正式出台,将于2013年1月1日正式实施。该通则指导和规范营养标签标示。其中,强制标示内容包括能量以及蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠4种核心营养素的含量值及其占营养素参考值(NRV)的百分比。



用时,要注意控制量。

蔬菜汁、运动饮料中均含有盐。糖尿病患者运动后饮用这种饮料会无形中增加了食盐的摄入量。出售的蔬菜汁含有大量盐,糖尿病患者饮用的蔬菜汁最好自己榨。

香肠、腊肉、肉皮冻制作过程中加入了食盐,再加工时不宜重复放盐。