

# 人均每天摄入8.2克 株洲人“盐重”了

## 国家卫生健康委疾控局:提倡人均每日食盐摄入量不高于5克

□ 记者 杨凌凌

### 数据

#### 株洲人食盐摄入量人均每日8.2克

湖南省盐业股份有限公司株洲分公司主要负责我市食用盐的分装、批发、配送。公司工作人员介绍,在上世纪九十年代某一年的株洲人均食盐摄入量调查中,我市的每日人均食盐摄入量为12.3克。

而根据2018-2019年的数据显示,我市食用盐消费总量为1.2万吨左右,人均年消费食盐量3000克,人均每日食盐摄入量估计为8.2克。

湖南省盐业股份有限公司株洲分公司工作人员表示,株洲市民的食盐摄入量比上世纪九十年代显著下降,取得比较好的效果。但距离《健康中国行动(2019-2030年)》人均每日食盐摄入量不高于5克的标准还有差距。

### 危害

#### 摄入食盐过多易引发高血压

腊肉、腊鱼等腌腊制品是株洲人的“心头爱”,烧烤、火锅更加被推崇,但这些都是“含盐重地”。大家在享受美味的同时,很少有人关注每天的食盐摄入量是否超标。吃太咸,是高血压的主要诱因之一。

根据市疾控中心在2018年发布的一组数据显示,高血压已成为危害居民健康的重要慢性疾病。2018年,我市成人高血压患病率达到27.2%,患者人数约87万名。平均每4人中就有一人“中招”。

值得一提的是,高血压并非成年人的“专利”。2017年,市中心医院对全市1.5万名中小学生进行高血压初步筛查,发现有近500名孩子的血压存在偏高现象。

“湖南的饮食习惯偏辣,一般较辣的食品要多放盐才能消除辣味,而腊鱼腊肉等株洲人喜爱的腌制品,都是含盐量极高的食物,盐摄入量远超过了标准。”市中心医院心内科主任郭书红表示,心血管疾病大多是不好的饮食习惯吃出来的,比如因为吃得太“重口味”,摄入高盐高油食品多,就容易导致高血压,高油食物含有甘油三酯,容易引起肥胖。

“高血压是居民健康的主要杀手。”市中心医院心内科主任郭书红介绍,我市因心脑血管病导致的死亡人数占居民总死亡人数的45%以上,约70%的脑卒中死亡和50%的心肌梗死与高血压密切相关。

### 商家

#### 为保证口感宁可多放盐

在对市区一些小吃摊和饭馆走访后记者发现,摊主和店家对食品的加盐调味都是“随意而为”,味道优先。泰山路一家饭馆的老板对记者说,一般的炒菜放盐是根据厨师的经验和手感。“炒菜放盐每次放多少我也没仔细算过,只要味道好就行。我们这是小饭馆,味淡了客人不满意,稍微多加点盐不是太咸就可以。”

不仅小饭馆小摊贩的用盐没有标准,一些连锁餐饮机构做菜用盐的情况也只是凭借厨师经验。在天元区某连锁品牌饭店,行政主厨袁成师傅告诉记者,对于一般的菜品,他们都是凭经验放盐,饭店烹饪的菜以咸鲜为主,突出本味,如果颜色够,但盐味稍有欠缺,则会适当多放盐。

### 疑问

#### 5克盐到底有多少? 可盛满一个普通啤酒瓶盖

5克盐到底有多少,是很多市民的疑问。盐业公司工作人员说,一般情况下,把一个普通啤酒瓶盖去掉胶垫,盛满一平盖食盐大约是6克,如果不去掉胶垫,再盛得不那么满,大约就是5克。

我们生活中炒菜中到底怎么放盐,还要弄个天平吗?弄个天平也不行,每天炒几个菜不确定,几个人吃也不确定,能否吃完也不确定。这高血压吃盐还得列一个计划,搞一个数学计算,太麻烦。对此,盐业公司人员的建议是:

第一,5克盐不仅仅是真正的吃进去的食盐,还包括酱豆腐、豆腐乳、咸菜、酱油等等含盐量较高的食物。

第二,5克盐,是一个态度,而非精确到5克盐,只是告诉大家需要低盐饮食,低盐很重要。

### 体验

#### 一天只吃5克盐其实不难

为测试一个普通家庭能否做到健康吃盐,记者周末在自己家中体验了一天“5克盐的生活”。

记者家里有三口人,平时家里买一袋盐一般能吃半个月左右,食盐是400克一袋。如果按照一人一天5克的标准,至少能吃26天以上。显然,记者家平时的食盐摄入量已经严重超标。

家里早上平时都会用豆浆机打豆浆喝,搭配馒头或者花卷,有时会吃点咸菜。为了控制摄盐量,周末的早晨,记者一家没有吃咸菜。每人一杯自打的豆浆,一个水煮鸡蛋,豆浆和鸡蛋中都不含盐,所以早上一家摄盐量为零。

中午吃米饭,炒了两个菜,小炒肉跟小炒豆角。在有意控制盐量的情况下,两道菜大约共放入食盐10克,米饭不含盐,所以中午的摄盐量约为10克。

晚餐一般比较简单,每人一碗面条,再炒一个西红柿炒蛋。三个人的摄盐量约为2克。一天下来,一家三口人吃盐不到15克,食盐摄入量符合健康摄入标准。并且,全家人也感觉和平时的口味没有太大差别。

### 建议

#### “餐时加盐法”值得学习

医生指出,一些老年人随着年龄增加,味蕾对咸的敏感度降低也会使盐摄入量增高。建议市民可以尝试中国高血压联盟提出分步限盐法,即先减少原有摄盐量的1/3,此后逐步过渡到每日5克的理想摄盐水平。

还可以学习在一些西方国家居民中流行的“餐时加盐法”:炒菜时不放盐,起锅装盘上桌后再加盐,这样吃起来咸味不减却可以减少1/2到2/3的用盐量。

医生还建议,大家平时可以吃一些本身就有味道的蔬菜,如南瓜、西红柿、洋葱等,可以有效减少对食盐的需求。另外,使用低钠盐也是一种保证食盐摄入健康的有效办法。

制图:胡兴鑫

# 妈妈早年改嫁,爸爸突发疾病去世 7岁的她多了20多位“临时爸妈”



▲晚报记者为贫困生送去助学金 李咏梅供图

## “萤火虫”助学 系列报道之5

本报讯(记者 肖蓉)9月5日早上7点半,株洲晚报志愿者联合会“萤火虫”公益助学项目城区助学负责人李咏梅就出门了。花费了整整一天时间,她和3名志愿者为贺家土小学、体育路中学等8所学校的15名贫困生送去了今年下半年的助学金。

“目前‘萤火虫’在城区资助的贫困生有65名,主要分布在石峰区、荷塘区、天元区和芦淞区的27所学校。”李咏梅说,参与助学活动的不仅有许多爱心人士,还有许多爱心家庭和单位、班级等,以团体的方式资助贫困生。

市八中163班的老同学们已经毕业20多年,因为一个共同的孩子,他们又凝聚在了一起。芦淞区的小云去年入读小学一年级时,父亲突发疾病去世,耗光了家里

所有的积蓄,妈妈则早年改嫁没有什么联系。目前,7岁的小云和爷爷奶奶一起生活,靠奶奶微薄的退休工资维持生计。

小云的爸爸正是市八中163班毕业的学生,老同学们了解情况后,募捐了6000余元,并委托给“萤火虫”保管,按照城区孩子每学期500元助学金的标准,将钱用在小云的学习上。爸爸的20多名老同学还成了小云的“临时爸妈”,经常轮流去看望孩子。老同学们还计划着,等这笔钱用完,会再次募捐,让孩子能继续读书。

爱心人士付敏和她的婆婆袁艳梅则是以家庭方式,通过“萤火虫”资助贫困学生。在2009年“萤火虫”创办初期,付敏通过网络论坛得知了这个项目。想到婆婆很早之前就跟她聊过想做点善事,她便把这个项目介绍给了婆婆。“我出力,帮婆婆物色资助对象,走访了解情况;婆婆出钱,我们家一起帮助贫困生。”连续10年,这个家每年资助4至6名孩子。“能尽一份力,帮助贫困生完成学业,我们很有成就感,我和婆婆的共同话题也更多了。”

### 相关新闻

#### “99公益日”,“萤火虫”两天筹款43万余元 今天是募捐最后一天,期待您的爱心助力

本报讯(记者 肖蓉)截至昨天下午6点,2天时间里,株洲晚报志愿者联合会“萤火虫”公益助学项目,通过“99公益日”活动,共筹款430908.53元。其中,用户捐款326452.22元,腾讯基金会配捐104456.21元,共获得了7000多名爱心人士支持。

9月7日、8日、9日,是腾讯“99公益日”活动筹款开放日,株洲晚报志愿者联合会“萤火虫”公益助学项目参与了活动,在线上 and 线下进行募捐。线上1元起捐,线下捐款1.9元,达到腾讯设立的相关激励标准,即可通过活动获得更多配捐及各种奖励,资金最终将汇入“萤火虫”助学基金,用以资助我市贫困生。

许多爱心人士和企业自发组织了募捐和推广活动。杉木塘小学的陶静老师在班级群里发送了活动消息后,得到了学生和家长的积极响应。师生和家长们利用假期,来到湘江风光带、商场等人流密集的地方,向市民介绍活动详情,邀请他们参与支持募捐。彭厨餐饮的7个连锁门店也发动员工,进行线上转发、线下募捐。

今天是“99公益日”年度活动募捐的最后一天,想奉献爱心的市民,可扫码进入“萤火虫”助学项目页面,进行捐款。我们期待您的爱心助力。



▲市民积极参与“99公益日”活动,为“萤火虫”募捐 黄金供图



## 我市成立家庭服务行业协会 今后找保姆、月嫂,可先查信用

本报讯(记者 伍靖雯)想找月嫂、陪护,却担忧服务质量?今后,这些忧虑有望逐步消解。9月6日,株洲市家庭服务行业协会正式成立,协会会长李学军介绍,他们要做的第一件事,就是在我市推动建立行业诚信体系。

目前,我市已有300多家大大小小的家庭服务企业,逾3万名从业人员。家庭服务行业不再局限于传统的做饭、保洁等,还涉及陪护老人、病床陪护、母婴护理、月子照顾,甚至还有高级管家、早教、催乳师等众多私人定制式需求。

但从另一个层面来看,本地家庭服务行业总体还处在“多、小、散、弱”的态势,行业服务的标准化、规范化、精细化不够,市场无序竞争等情况频频出现。对此,李学军表示,这就容易导致雇主、业内企业及服务人员之间发生纠纷,制约行业的整体高质量发展。

据悉,株洲市家庭服务行业协会聚集了本地50多家大中型行业企业,今后还将逐步扩增会员数量。协会的成立,旨在加强资源共享,强化行业自律,推动本地行业企业持续、健康、规范发展。

日前,国务院办公厅发布《关于促进家政服务业提质扩容的意见》,提出36条具体政策,明确通过降低企业成本、发展员工制、推动家政进社区、开展家政培训提升行动等方式,实现家政服务业提质扩容。

李学军介绍,协会将结合我市现状,推动完善全市行业标准化建设,推动制定家政电商、家政教育、家政培训等新业态服务标准和规范。“首要工作,就是推动建立行业诚信体系,对守信的企业和从业者进行激励,对失信的企业和从业者,纳入行业‘黑名单’。消费者可以随时查询家政企业和家政服务员的信用情况,以此提高行业的服务质量。”

## 神农大剧院保利儿童艺术团 招募小演员啦

本报讯(记者 杨如 实习生 杨忻忻)喜爱表演的株洲小朋友们看过来,下一个童星也许就是你!神农大剧院保利儿童艺术团小演员招募(第二季)活动正式开始啦。今年,神农大剧院将携手株洲晚报融媒体中心一起举办活动,让小朋友们有更多展示机会。

神农大剧院保利儿童艺术团,是株洲市首个专业的儿童表演艺术团体,采用教学与实践相结合的艺术教育模式,致力于打造全国一流的儿童艺术表演专业团体,挖掘和培养未来的艺术表演专业人士。

此次小演员招募,由神农大剧院保利儿童艺术团和株洲晚报融媒体中心联手举办,招募范围为5-12岁、热爱表演、有表现力的小朋友。入选的孩子们将接受中央戏剧学院表演系副教授王丽娜、中国舞蹈家协会副秘书长夏小虎等专业老师的培训。依托保利全国68家剧院,孩子们通过专业培训后,将有机会在这些剧院展演。同时,他们也将作为城市文化交流的重要一分子,参加国内外文化交流活动。

保利儿童艺术团自主研发出了系统化儿童教育戏剧课程192节,不仅包含表演艺术专业教育,还有语文学科、社会学科、历史学科等增加表演者艺术感受力和人文内涵的素质课程教育。

此次招募,考核的内容包括自我介绍、才艺展示和即兴命题表演三个部分,主办方将从所有报名孩子中选拔60名小朋友参与专业培训。关注株洲晚报融媒体中心新媒体“株洲育儿圈”公众号,可了解更多详情并进行线上报名。

招募年龄:5-12岁儿童  
海选内容:自我介绍、才艺展示、即兴命题表演  
报名方式:线上报名(扫码二维码即可报名)  
报名费用:免费

▶关注“株洲育儿圈”微信公众号,点击底部菜单“报名通道”,即可参与报名

