

## 控盐-----那些吃着不咸，却是生活中最常见的高钠食品



虽然大家都知道低盐饮食的好处，特别是患有高血压、肾病、心脏病等疾病时医生会反复叮嘱饮食需要少盐。但是生活中那些隐藏的高钠食物却让你防不胜防。那么就让营养师带您来了解一下我们生活中最常见的高钠食物吧。

1、方便面 100g 方便面含钠 1144mg，相当于 2.93g 食盐。相对推荐量一天 5g 的盐量，是不是该注意少吃呢？特别是有些小朋友特别喜欢吃泡面，真得注意。

2、面包 100g 法式牛角面包含钠 352mg。你早餐吃烤吐司，午餐吃三明治、晚餐再吃点外卖。那么一天钠的摄入量很容易超标。

3、面条 面条是普通老百姓餐桌最常见早餐食品，100g 面条里含钠 293mg~900mg。再加点盐调味，不知不觉中就吃进去高钠食品，你可能还觉得自己吃得很健康。所以食物标签特别要关注。

4、油条、油饼 油条也是不少人心头好，而 100g 油条含钠 585mg。为了减少钠的摄入，最好还是把燕麦片当做早餐首选吧。

5、各类腌制菜 100g 腌雪里蕻含钠 3304mg，换算成食盐就是 8.2g。而其他的腌菜含钠都不低，还是少吃为妙。

6、各种熟肉制品 中式火腿、香肠、西式火腿、火腿肠、咸肉、腊肉、肉罐头等肉类加工品，哪些都是高钠食品。为了延长保质期，都会加入不少盐。为了防腐和发色会加入亚硝酸钠。为了保水嫩滑会加入复合磷酸钠盐。为了鲜美还会加入谷氨酸钠（味精）和核苷酸钠.....吃了 100g 熟肉，就相当于吃进去 3g 左右的盐。

7、蜜饯 很多人都爱吃话梅蜜饯等零食，虽然味道甜甜的，但它的盐含量并不低。一般一包 100g 的话梅含盐量 8g~10g 左右，即使一天没有摄入其他食物，摄入的盐量也已超标。



8、调味品 烹调必备的酱油、味精、鸡精、耗油、豆瓣酱、辣酱、腐乳等都含有盐。比如酱油 15ml 含钠 1262mg (3g 盐)，做菜时放了这些调味品就要注意减少食盐的量。