

盐的简介

文：蒋郦（注册营养师）

审稿：姚婉芬（注册营养师）

www.libranutrition.com

闲著无聊的时候，查了查百度，看了看盐的历史。如果我是盐，要是回想起当初的风光，和现在的惨状，的确会受不了。曾经作为货币流通，只要和盐沾上边，都能大富大贵。而如今，似乎和盐沾上边就没好事。“物以稀为贵”似乎并不能很好地解释这天差地别的现象。其实，仔细想来，盐，自古到今并没有太大的变化。而人类的基因也不可能在这么短的时间内出现转变。追根究底，最主要的原因还是我们生活方式的巨大变化。

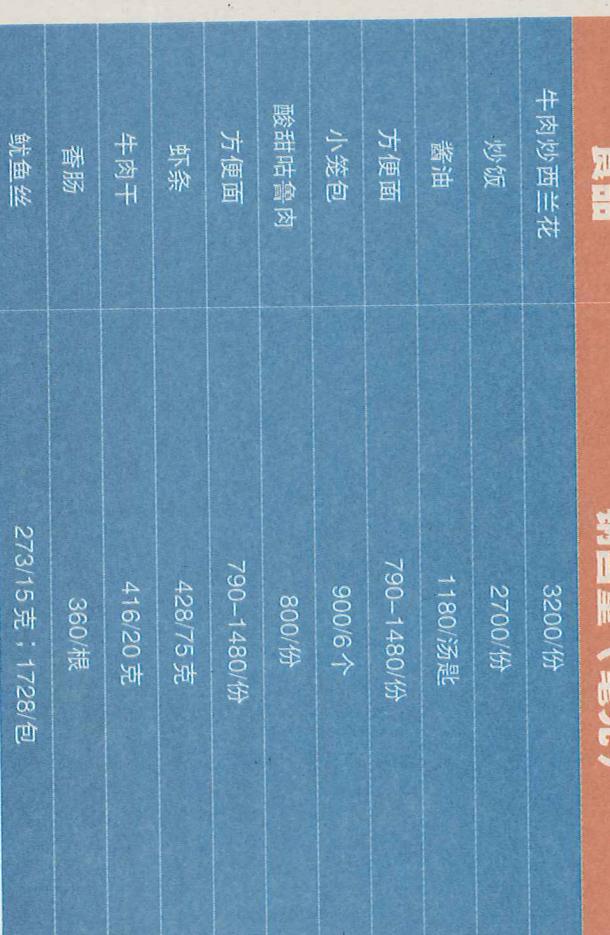


经常听到一些年长的老人说起，当初物资贫乏的时候，自家腌制的咸菜酱瓜都是家常菜，可也没有那么多的高血压啊？乍一听，似乎还挺有道理的。仔细一想，这是哪跟哪的逻辑啊？首先，多钠随著汗液流失了。再者，当初，高钠食品少。而如今的高钠食品却是铺天盖地。据有关调查显示，人们的摄入量：

| | |
|------|--------------|
| ~80% | 来自于加工食品和餐馆等 |
| ~10% | 来自于天然食物本身 |
| ~10% | 来自于烹调时添加的调味品 |

总而言之，现代人真的是很无奈。因为约80%钠的摄入都在其他人的控制中。在餐馆，是厨师；在超市，是食品加工者。

一起来看看他们都给我们加了多少钠吧！在餐馆，可以嘱咐厨师少盐，少油，走味精；还可以让服务员把蘸酱和菜肴分开放，需要多少取多少。



让我们一起行动起来，对高钠食品说“不”！只有这样，食品生产商才有可能会有所改变；也只有这样，才能把健康牢牢抓在自己手里。

那我们的身体究竟需要多少钠呢？
成人：1500毫克/天
一旦超过2300毫克/天的量，就会对身体带来伤害。
果老是让别人左右我们的健康呢？如果在乎自己的身体，就该把控制权拿回来。如今包装食品的营养标签上都会标明钠含量，如果每份食品的钠含量：
>400毫克，尽量避免
200-400毫克，尽量少选
<200毫克，可以选择

在餐馆，可以嘱咐厨师少盐，少油，走味精；还可以让服务员把蘸酱和菜肴分开放，需要多少取多少。

营养师介绍



蒋郦来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学的她，在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活

动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中信徒布道会讲解健

康营养知识。

同时也设计个性化的饮食计划来帮助管

理体重，预防和控制慢性疾病。

www.libranutrition.com



姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿

大营养师协会颁发的杰出营养师实习大奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。

Libranutrition101@gmail.com