



快把爸妈家的盐换了 可以帮助控血压

“爸，这个菜也太咸了吧！”“还好啊，我还觉得有点淡。”

有没有发现，随着年纪增长，爸妈做的饭菜越来越咸？这是因为上了年纪，味觉敏感度下降，需要吃得更咸才能吃出味道来。但是，吃偏咸的饭菜易导致钠摄入超标，而钠摄入过量又是导致高血压的主要膳食危险因素之一。

一项由中国团队发表在医学顶刊的研究显示：将盐换成低钠盐就能控制血压。

低钠盐是“救命盐”

低钠盐也被叫作富钾盐，本质是用氯化钾替代食盐中的一部分氯化钠。

在一项研究中，研究者纳入了21000名有脑卒中史或年龄大于60岁且血压未控制的高血压患者作为研究对象。排除了使用影响钾排出的药物、使用钾补充剂、有严重肾脏疾病的人。

整个实验，把这2万人随机分成两组，将其中一组的家里的盐换成低钠盐。

研究结果显示：与吃普通盐的人相比，吃低钠盐的人脑卒中风险降低了14%，总心血管事件风险（合并了脑卒中及心脏病发作）降低了13%，过早死亡的风险降低了12%。

低钠盐是安全的，可以放心吃

低钠盐最早发明，就是为了降低血压。通过用部分的钾替换了钠，低钠盐不仅让大众吃盐时少吃了升高血压的钠，也补上了吃得往往不太够的、能预防血压升高的钾，实现了双倍收效。

◆对于大部分人来说，低钠盐可以放心选用

研究发现：不论吃的是否为低钠盐，高钾血症发生率都差不多，且发生率都非常低，约为2%。与此同时，与高钾血症相关的死亡，吃低钠盐组也并没有比吃普通盐组更高。

研究中使用了含有25%氯化钾的低钠盐，而现有科学进展认为，只要低钠盐的氯化钾含量不高于30%，对于大部分人来说就是容易接受的。

◆低钠盐即使吃多一点，同样有益

研究中，并没有限制低钠盐用量，每天甚至提供了平均20克的低钠盐（现有数据发现中国居民的普遍盐摄入量在11克左右/天）。

这意味着参加试验的人如果愿意，完全可以吃到平时吃盐的咸度，而即使在如此宽松的条件下，依然让

过早死亡风险降低了12%。

◆低钠盐尤其适合这几类人

高血压患者

2024年《中国预防医学杂志》发布的《中国低钠盐推广应用指南》推荐，高血压患者使用低钠盐替代普通盐。低钠盐在该人群中（无论是否服用降压药）具有明确的降压作用，并具有减少心血管病事件和死亡的作用。

心血管病高危人群

指南推荐心血管病高危人群使用低钠盐替代普通盐。包括曾经罹患脑卒中、冠心病、外周血管病或未来10年发生心血管病的风险≥10%的人群。

中老年人

指南还推荐中老年人使用低钠盐替代普通盐。

血压正常的健康人

低钠盐在血压正常的健康人群中有降压、减少新发高血压的作用，且不增加低血压。推荐家庭烹饪使用低钠盐替代普通盐。

买低钠盐前了解这几件事

低钠盐虽好，但有少部分特殊人群在食用前应听从医生建议。

◆肾功能异常者

包括肾小球滤过率、尿蛋白等指标有没有异常，有没有被确诊慢性肾病；肾小球滤过率低于60mL/(min·1.73m²)或尿蛋白阳性者，尤其小心。

◆食用会影响钾排出药物的人群

尤其是高血压和心衰患者常用的肾素-血管紧张素-醛固酮系统抑制剂(RAAS抑制剂，如普利类、沙坦

类、阿利吉仑等)。如果没有吃RAAS抑制剂，而只是在吃一些药物降压、抗心衰，则没什么特别的问题需要注意。

除非有严重肾病或者在服用比较明确的阻碍钾排出药物的人，大部分人选用低钠盐，都是安全且可以预防高血压的。

◆买低钠盐，氯化钾含量别超过30%

低钠盐在各大超市、电商平台都可以买到，购买时注意参考配料表，选择氯化钾含量不超过30%的低钠盐。



这些控盐 小技巧要知道

最新版《中国居民膳食指南》建议每天吃盐控制在5克以内。为了更准确地计量调料，下面几个小工具非常值得尝试。

◆控盐勺

勺子一平勺装2克盐，健康成年人每天最多有3勺盐的额度。如果食材含盐或用酱油、味精、鸡精调味，还要适当扣除额度。

◆电子控盐勺

常见的调味品除了盐，还有酱油和鸡精，电子控盐勺不仅可以称盐的重量，也可以测量酱油的容量。比如一道菜放了2克盐、15毫升酱油、2克鸡精，根据配料表可以算出这份菜中的钠相当于6克盐。

◆定量盐罐

这种罐子的好处是储存和控制一体化，可以设置定量出盐，比如按一次出盐0.5克。

如果实在劝不动爸妈少放盐，不如直接帮他们把盐给换了！

(来源：新华社)