

长沙人吃得太咸,今后可选低钠盐

世卫标准:每天6克最健康,长沙人每天20克 提醒:肾病患者最好别食用低钠盐

本报9月25日讯 中国人盐吃得太多了!世界卫生组织推荐的食盐合理摄入量为每天6克,目前中国居民平均食盐摄入量为12克,其中长沙人平均达到了13克,高的有20克。

盐吃多了导致慢性病快速上升。卫生部等15个部委日前联合印发了《中国慢性病防治工作规划(2012-2015年)》,显示我省目前约有高血压患者1040万,脑卒中61万,慢性病导致的死亡占总死亡85%,导致的疾病负担占总疾病负担的70%以上。今天,省盐务管理局和省卫生厅召开新闻发布会,号召市民科学用盐,促进健康。

长沙人吃盐比国标高1倍多

《规划》提出,到2015年全国人均每日食盐摄入量要达到9克以下。对于口味重的长沙人来说,实施这个标准等于要改变多年的饮食习惯。长沙市疾控中心地方病防治科主任申晓君介绍,长沙人吃盐量平均达到了13克,高的有20克。

此外,油的摄入量也是“重灾区”。按照医学标准,居民每日摄入25-30克油最合适,但长沙人多的每天要摄入75克。

钠盐摄入过多影响血压水平

每天都吃的盐,与慢性病有什么关系?省卫生厅副厅长方亦兵介绍,血压水平与钠盐摄入量有显著的剂量-反应关系,摄入盐越多,血压越容易升高,长期食用高含量钠盐的食物,更容易患上高血压及其并发症,导致冠心病、脑卒中等心脑血管的发生。

中南大学湘雅三医院心内科主任杨侃教授表示,食盐的主要成分是氯化钠,过量地摄入,会造成体内水与钠的滞留,加重肾脏负担。还会引发慢性支气管炎和咽喉炎,进而发展为慢性阻塞性肺疾病。

低钠盐要少23.5%的钠

《规划》要求各地方推广低盐食品,并使用低钠盐。

据介绍,市民一般食用的普通盐氯化钠含量超过了98.5%,而国家推广提倡的低钠盐,氯化钠含量只有75%左右,其余25%的成分主要为氯化钾。

中国医学科学院对708名由心血管病、高血压和糖尿病患者组合的人群进行为期一年的替代食盐研究发现,食用低钠盐的患者比吃普通精制盐的患者,心脏收缩压低5.4毫米汞柱,这充分证明了长期食用低钠盐对保护心血管、预防高血压的积极作用。

但省疾控中心主任黄跃龙提醒,肾病患者最好别食用低钠盐。
■记者李琪 实习生杨芳 朱莹 苏秀



小贴士

炒菜放盐要讲究时机

做菜时何时放盐有不同的讲究,用豆油、菜籽油做菜,为减少蔬菜中维生素的损失,一般在菜出锅前放盐;用花生油做菜,则应先放盐炸锅,因花生油易被黄曲霉菌污染。用荤油做菜,可先放一半盐去除荤油中有机氯农药的残留量,然后在做菜中间再加入另一半盐。炒肉时,在炒至八成熟时放盐最好。

此外,瓜果生吃时用盐水洗,可去污、消毒杀菌;油炸食物时,在锅里加少许盐可防食油飞溅;牛仔裤放入浓盐水中浸泡2小时再洗,可防褪色;发面时放一点盐水调和,可缩短发酵时间且味道更好。



盐吃得太多易患病,我省全面推广低钠盐。

服务

这些地方可买无碘盐

本报曾接到不少市民反映,称在市面上很难买到无碘盐,消费者可携带医院开具的证明在长沙下述销售点购买,县级销售点请登录湖南省轻工盐业集团网站<http://www.hnsalt.com.cn/>查询“全省非碘食盐销售点及联系方式”,或咨询当地盐业公司。

- | | | |
|------------|---------------------|---------------|
| 鑫泽烟酒行 | 新民路4号 | 0731-84713008 |
| 天波批发部 | 梓园路413号 | 0731-86739368 |
| 湘雅职消社 | 湘雅医院后门 | 0731-84327566 |
| 南站配送仓库 | 南湖巷9号 | 0731-85202495 |
| 祥龙食品店 | 建湘路523号101房 | 0731-84412418 |
| 高桥环球食品调料商行 | 新太平街A10栋11号 | 0731-84784599 |
| 红星皇龙调料批发部 | 红星糖酒城7栋303号 | 0731-85055332 |
| 福林超市 | 刘家冲路白沙世纪家园C区6栋102门面 | 0731-85898395 |
| 嘉年华超市 | 树木岭路新星小区大门口 | 13974925756 |
| 嘉年华超市 | 双拥路科大佳园大门口 | 13278853988 |
| 振湘超市 | 冬瓜山向东南路121号 | 13808487206 |
| 振湘超市 | 文艺路口 | 13808487206 |
| 师大直销社 | 麓山路 | 0731-88872295 |



中秋送礼 高端时尚 蟹都汇 大闸蟹更具品味

送礼发福利喽!中秋马上就要到了,你准备好礼物了吗?知道送什么最有面子,更具品味吗?当然是蟹都汇大闸蟹了!它绝对是您不二的首选!

正宗好蟹 高价位 好品质

为什么蟹都汇的大闸蟹个个都是“黄金品质”?因为蟹都汇一直以市场最高价采购大闸蟹,得以在蟹农手中优先选蟹。所以螃蟹个头大、斤两足、壳薄膏多、养殖基地的水质十分清澈,甚至可以直接饮用。蟹农全程都播放小戏,小虾、玉米粒等天然、绿色配料,这样的“好水”、“好料”,当然能养出最优质的“好蟹”啦!

蟹都汇出品的每一只大闸蟹都要经过专业“选蟹师”的精挑细选。选蟹时,其它商家一般是“选工字”,蟹都汇是“选工甲”,平均一只大闸蟹才重三两,也就是说,其它商家的高品质蟹到蟹都汇还要淘汰不少。



预约 您可以随时拨打我们免费送货热线
提醒 您可以自己上门提货或蟹者我们送货上门
品鉴 蟹都汇新鲜的大闸蟹配上独家秘制的烹料,回味无穷

推荐以后,蟹都汇用专业恒温设备,长途空运到各个专卖店,让咱老百姓能够第一时间吃到刚到的好蟹。

绿色营养健康 中秋美味“蟹”逅

今年中秋吃什么?当然是蟹都汇大闸蟹。大闸蟹的美味“真”足,怎能错过?绿色、营养、健康的生活,从蟹都汇开始。

在鹤岭路11号蟹都汇专卖店,一位正在买蟹的顾客告诉笔者,自己自从知道了大闸蟹的营养价

值,就定期购买,给自己和老伴补身体,而且大闸蟹鲜美可口,自己和老伴都很喜欢吃,虽然价格相对高了点,但是健康、营养最重要。

古色古香有品位 送礼就送蟹都汇

临近中秋,买蟹都汇吃大闸蟹的人越来越多。采访中,笔者发现,买券送礼的有不少年轻人。“快过节了,买点给父母,让他们尝尝鲜,他们还没吃过呢,正好我们也跟着开开心。”一位年轻的顾客告诉记者。

蟹都汇大闸蟹礼盒包装精美,大方贵气,便于携带,而且充满浓浓的江南风情,古色古香,中国风,有品位,无论是单位活动还是作为福利发放,大闸蟹礼盒都是您最佳的选择!

红红的礼券 浓浓的情谊

为方便广大消费者馈赠礼品,蟹都汇推出的2012新版大闸蟹礼券正在火热销售中,礼券送亲友更方便实惠。蟹都汇大闸蟹礼券,是第一张全国通用的礼券,让您享受“一券在手,全国通用,免费提货,品鉴无忧”。

拿着红红的礼券,到任意一家专卖店可以领取盒装礼品大闸蟹。

蟹都汇大闸蟹礼券包装精美,大方贵气,便于携带,而且充满浓浓的江南风情,古色古香,中国风,有品位,无论是单位活动还是作为福利发放,大闸蟹礼盒都是您最佳的选择!

蟹。送蟹都汇大闸蟹礼券不仅时尚,而且健康,摆脱了送烟酒送酒的俗套,给人一个全新的感觉。

这次大闸蟹都汇专卖店的生意特别好,店长告诉记者,很多顾客首次买蟹都汇大闸蟹,就买过一次,就成为了回头客!

中秋送礼,送蟹都汇大闸蟹绝对有面子、上档次,您还等什么!中秋送礼想要高端时尚,蟹都汇让您绝对hold住!



一券在手 全国通用 免费送货 品蟹无忧

蟹都汇大闸蟹全国连锁长沙专卖店 地址:长沙市人民东路146号(杨家山立交桥东行500米) 团购热线:13407319099 礼券预定电话:0731-85540660 85540990