



湖南人摄入盐高出“健康值”两倍以上

吃盐“5g”时代到来 专家建议每日食用量别超一牙膏盖,只吃一餐用盐烹饪的菜

“我吃的盐比你吃的米还多!”长沙人常用这样一句话证明自己是“老口子”。然而值得老口子注意的是,咱们湖南人每天摄入的食盐已经过量了。中国是全球盐摄入量最高的国家之一,9月4日中国健康教育中心在北京发布《减盐健康教育手册》,号召居民开始减盐行动。9月6日三湘都市报记者走访了解到,湖南人目前每人每天摄入食盐高出“健康值”两倍以上,减盐行动迫在眉睫。

■记者 李琪 实习生 曹紫瑶

湖南人每天吃盐超过12克

《减盐健康教育手册》称,中国是全球盐摄入量最高的国家之一,居民日均盐摄入量约12克左右,远远超过世界卫生组织推荐摄入量(5克)。

这个数据到现在仍居高不下。日前,国家卫生健康委官网发布的“中国居民减盐核心信息十条”显示,目前我国居民食盐日均摄入量仍为10.5克。

吃盐“5g”时代到来

湖南人的减盐行动迫在眉睫,月前省疾控中心专家发出了《减盐倡议书》。该中心慢性病防治科科长金东辉介绍,在2016年《中国居民膳食指南》中,建议每人每天食盐摄入量为6克;但在月前发布的《健康中国行动2019-2030》中,对于个人食盐摄入的倡导性指标为每日5克。

那5克盐是多少呢?李湘表示,以前6克盐是一啤酒瓶盖,5克盐

湖南人爱吃重口味,也爱吃腌制食品。根据2017年湖南省疾控中心数据,湖南人盐的摄入量偏高,每天每人食盐摄入量超过12克。“根据调查数据,在重油重盐口味的影响下,湖南人日均摄入食盐达12.5克。”省第二人民医院代谢内分泌科主任李湘表示,医院有部分病患是因为重口味而导致的甲状腺疾病。

大概是一牙膏盖。但需要注意的是,盐摄入不只是菜,许多零食也含盐。

“绝大多数人认为,5g盐对于他们而言实在是太多了,尝到嘴里十分的淡。”李湘建议,要想维持在5g左右的盐量的摄取,最好的方法就是只吃一餐用盐烹饪的菜。例如早餐可以吃玉米或者煮鸡蛋,中餐的菜放盐,晚餐可以喝一些小米粥、蔬菜汁等。



9月6日,在位于长沙天心区新韶山南路的一家超市,市民正在选购邮寄的月饼。

记者 卜岚 摄

长沙邮局海关提醒——寄月饼要看“馅”“五仁”可通关,“肉馅”请回头

“我寄的蛋黄月饼被没收了,现在月饼不能寄吗?”9月6日,市民黄女士表示,给在新加坡留学的女儿邮寄两盒月饼,不料却被没收。

中秋佳节将至,不少市民带着月饼“闯关”。殊不知,月饼并不是想寄就能寄。长沙邮局海关表示,含有肉类、蛋等成分的月饼禁止入境和寄递。不过纯莲蓉口味、五仁月饼等是可以顺利过关的。

跨境月饼代购“铤而走险”

“从香港寄到长沙大概要四五天,邮费12元,冰皮的发顺丰会贵一点。寄到国外则邮费自理,按快递公司标准收费。”李女士从事代购行业已有5年,今年中秋将至,她又开始大量代购月饼。

“月饼会被查收吗?”面对记者的质疑,李女士显得较为坦然,“偶尔会查,如被查,也不会直接没收。一般都是向海关申报并且交税等,海关会开出货物价格50%的罚款。被罚我会全权负责。”

五仁、纯莲蓉月饼可邮寄

月饼能否随意邮寄?长沙邮局海关监管科科长梁栋表示,根据《中华人民共和国禁止携带、邮寄进境的动植物及其产品名录》,蛋黄、云腿、鲜肉等月饼,因含有肉类、蛋等成分的月饼存在携带禽流感、口蹄疫及其他检疫性疫病传播的风险,禁止携带、邮寄入境。莲蓉、豆沙、五仁口味的可以邮寄,但应当以自用、合理数量为限,并接受海关监管。

顺丰快递国际部的客服表示,“在海外,除肉、奶、蛋黄、海鲜类的食品在2公斤内都可以邮寄。”

“因为华人聚居较多,东南亚国家邮寄月饼的情况较多,海关常常会拦截到燕窝、海鲜类的月饼。”梁栋介绍,“2015年、2016年我们查扣非法邮寄月饼的数量较多,近两年则明显减少。”

同时,对于邮寄进口不含禁止成分的月饼,海关将按照13%的税率征收行邮税。■记者 卜岚 实习生 刘璐 徐婷



湖南迟迟不入秋 高温卷土重来

本报9月6日讯 前几天,长沙终于有了秋的味道,“凉凉”的天气令人神清气爽。不料,最近几天,湖南大部地区开启连晴模式,气温逐渐回升。气象部门称,预计未来一段时间,湖南大部维持晴朗少雨天气,高温将卷土重来。

湖南究竟什么时候入秋?省气象局专家表示,还要再等一等。在湖南,真正步入秋天多数要等到9月底以后。在气象学上,进入秋天的标准是,连续5天日平均气温稳定在22摄氏度或以下,首日即为入秋日。秋天在湖南是从西北慢慢往东南行进的。湘西北一般在9月底率先入秋,湘东南入秋时间要到10月中旬。

省气象台预计,未来一周全省以多云到晴天为主,炎热在线。其中7日白天,多云到晴天,永州、郴州南部局地有阵雨;7日晚到9日白天,晴天间多云。

气温方面,7日开始,高温范围扩大,最高气温湘东、湘北33℃-35℃,其他地区31-33℃。

气象专家提醒,受气温偏高、降水偏少影响,预计未来一段时间湘东北大部地区、湘西北和衡部部分地区气象干旱呈持续发展态势,需提前做好蓄水保水工作。此外,气候干燥,森林火灾隐患大,需加强防火工作。

■记者 李成辉 实习生 覃久凌 龚怡菲



危害

吃盐过多增加患病风险

吃盐过多,会给身体带来很多危害。例如可能导致血压升高,因为盐摄入过量会使体液或血容量偏高,而减少盐的摄入量会使血压降低。根据临床医学调查,高血压患者减盐,对降压的效果尤为明显。长期吃盐过多可增加心脏病、胃癌、肾病、骨质疏松以及肥胖等疾病的患病风险。

专家表示,就算是健康的人,也应该减盐,尤其是年龄超过50岁的中老年人需要低盐低油饮食。



来源 警惕这10类高盐食物

中国居民76%的食盐摄入来自家庭烹调用盐,6.4%来自酱油,其余来自外出就餐、包装食品等。日常生活中的高盐食物主要集中在10类:酱和调料、咸菜酱菜类、咸蛋、熟肉制品、面制品类、咸坚果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼干类、罐头制品。

腐乳、咸菜、酱菜等腌制食品和熟食肉类、香肠、罐头等加工肉制品为了长期保存,往往添加了大量食盐和防腐剂(也含有钠)属于典型的高盐食品。如:100克火腿肠中含盐量约2.5克,每天摄入200克火腿肠,就能达到一天的食盐推荐摄入量。



支招 不妨用限盐罐定量

“绝大多数人认为,5g盐对于他们而言实在是太多了,尝到嘴里十分的淡。”李湘建议,无法控制盐量的居民,可以购买限盐勺、限盐罐来“定量”。要想维持在5g左右的盐量的摄取,最好的方法就是只吃一餐用盐烹饪的菜。例如早餐可以吃玉米或者煮鸡蛋,中餐的菜放盐,晚餐可以喝一些小米粥、蔬菜汁等。

家庭减盐还应少用高盐调味品;尽量购买新鲜肉类、海鲜、蛋类自己烹调,少吃腌制食品和加工肉制品;选用低钠盐;出锅前放盐;使用天然香料、佐料等途径来实现。



提醒

34个国家明令禁止收寄月饼

据了解,截止到2018年,包括德国、法国、丹麦在内的34个国家和地区禁止邮寄月饼入境,即使部分国家允许邮寄月饼入境,也有严格的要求。有些国家需要提供详细的证明文件,尤其是卫生类和出入境证明文件,甚至还要填写月饼的制作原料等信息。比如,日本规定5公斤以下的月饼,要在月饼盒上注明成分及有效日期,5公斤以上则需提供动植物检疫证明书以及原产地证明书,这就需要在邮寄前向当地海关报关。