
研究再次显示中国人食盐摄入量偏高

作者：张家伟 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/6074.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究再次显示中国人食盐摄入量偏高。英国伦敦大学玛丽皇后学院新发布的一项研究结果显示，中国成年人过去40年间平均每天食盐摄入量在10克以上，超过世界卫生组织推荐量的两倍。此前，中国政府已鼓励全社会参与减盐。

玛丽皇后学院研究人员在新一期《美国心脏病协会杂志》发表论文说，他们分析了有关中国居民摄入食盐的大量已发表数据，涉及900名儿童和2.6万名成年人，结果发现中国居民过去40年中食盐摄入量一直居高不下，还发现了南北方差异。

研究显示，中国北方居民食盐摄入量达到平均每天11.2克，较上世纪80年代时的12.8克有所减少。研究人员认为原因包括中国政府在提高全民减盐认识方面做了很多努力，也包括百姓因一年四季蔬菜丰富而对腌菜等食品的依赖逐渐减少。

不过这种下降趋势并未出现在中国南方。南方居民食盐摄入量从上世纪80年代的平均每天8.8克，增加到如今的10.2克。研究人员认为原因可能是政府的减盐努力被一些因素抵消，如人们更多摄入加工食品、更多在外就餐。

研究还显示，中国3岁至6岁儿童食盐摄入量已达世卫组织建议成人食盐摄入量的最高值(每天5克)，年龄更大孩子的平均每天食盐摄入量则接近9克。

论文作者之一、伦敦大学玛丽皇后学院教授何凤俊说，在中国，大部分食盐摄入来自家庭烹饪用盐，而当前的一个趋势是加工食品、街头小吃、餐馆和各种快餐连锁店快速发展，需要注意相关食品中的含盐量。

过量摄入食盐是引发高血压、冠心病、中风等疾病的重要因素之一。此前已有研究显示中国居民食盐摄入量偏高，并引起有关方面重视。中国今年发布的《国务院关于实施健康中国行动的意见》中，明确提出鼓励全社会参与减盐。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.119.012923>

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发