

这些你以为的“甜品”，其实含盐量不少

每年9月15日所在的这一周是中国减盐周。不少人觉得，自己做菜时盐放得不多，应该没问题。可事实上，我们每天吃进去的盐，远远不止炒菜时放的那一点。

点外卖、下馆子 怎么吃才能少盐？

我们每天吃的盐，不光是炒菜时撒的那勺，算上酱油、加工食品里的“隐形盐”，含盐量就超了。出去吃饭点菜时怎么选不踩雷？外卖太咸，该不该“涮一涮”？

少吃干煸、干锅、水煮、酱爆、鱼香、卤味等，可以多选一些清蒸、凉拌、煮炖菜肴。

不少朋友喜欢用菜汤拌饭，但这类菜汤含盐量通常比菜本身要高。如果吃饭时觉得口渴，可以喝水，别用菜汤“解渴”。

很多健身人士会将外卖用开水涮过再吃，这是非常值得提倡的做法。需要提醒的是，最好用白开水涮菜，而不是用蔬菜汤，这类蔬菜汤中含盐量也不低。

北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文介绍：“在搭配上，我们可以做一些平衡，比如点外卖时搭配一份绿叶蔬菜，这样在营养均衡的同时，能够增加钾的摄入。如果某一顿吃得比较咸，接下来的几顿就可以主动选择清淡一些的饮食，在总体上控制全天盐的摄入量。”

不咸≠没盐，一定要看营养成分表

说到高盐食物，大家可能会想到咸菜、腊肉。但是，有一些“吃着甜丝丝，或者干脆没什么咸味”的食物，含盐量其实也很高。

挂面 挂面在制作的时候，为了能够劲道耐煮，一般厂家会加入适量的盐和碱，每一百克面条含400毫克钠。

面包 面包在制作过程中，为了保证口感，会加入食盐，三片白面包含盐超过4.5克。巧克力面包、菠萝面包、奶酥面包等含盐更高。

冰淇淋 冰淇淋一般大家觉得是甜的，其实在制作过程中也会添加盐来调味。每100克冰淇淋根据口味的不同，含有50到300毫克钠。

爆米花 为了提升口感，爆米花的含盐量是很高的，超市里和影院里售卖的爆米花，每200克含盐量5至7.5克，差不多是成人全天食盐摄入量。

运动饮料 1罐600毫升的运动饮料就含有252毫克钠，除非长时间运动或出汗很多，否则不建议饮用。

饼干 每100克饼干含有500到700多毫克钠。

葛智文提醒，我们在选择食物时，不能仅用食物本身是咸味还是甜味来判断，更直观的是看食物包装上的营养成分表。

(央视新闻)



AI制图。

小贴士 厨房控盐小妙招学起来

很多人就问：道理我都懂，可一到炒菜的时候，手一抖盐就放多了，这该怎么办呢？

可以用一个简单的方法粗略估算家庭人均食盐摄入量：每次买盐后在盐袋子上记录下购买日期，用吃完一包盐的时间推算每天每人摄入了多少盐。有了统计结果后，可以据此制定家庭周期性减盐目标。比如利用3个月时间，从10

克/天降至8克/天；再用4至6个月时间，降低到5克/天。

使用限盐勺、限盐罐也是不错的方法，既能大致评估用盐量，也能起到提示减盐的作用。除了盐本身，酱油、蚝油、鸡精等各种调味酱中都有不少盐，做饭时最好不要重复使用两种或两种以上调味品。如果觉得少了含盐调味品影响菜品口味，可以多用香料替代。（央视新闻）



光速贷“耀”美好

贷款年化利率(单利): **3.05% — 12%**



Bank 中国光大银行
CHINA EVERBRIGHT BANK

光速贷

信用贷款 线上申请
按日计息 随借随还

贷款额度: 1千元-50万元
贷款年化利率(单利): 3.05%-12%

温馨提示:
详情请咨询光大银行各营业网点, 贷款结果以实际审批为准。



扫码登录光大银行APP
申请光速贷

95595 www.cebbank.com