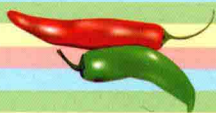


从小减盐 控血压



王海俊 马军 主编



北京大学医学出版社

从小减盐控血压

特邀顾问 钮文异（北京大学公共卫生学院）

主 编 王海俊 马 军

编写人员（以姓氏笔画为序）：

马 军（北京大学儿童青少年卫生研究所）

马 媛（北京大学医学部乔治健康研究所）

王海俊（北京大学儿童青少年卫生研究所）

刘芳宏（北京大学儿童青少年卫生研究所）

阳益德（北京大学儿童青少年卫生研究所）

张 京（北京大学医学部乔治健康研究所）

尚晓瑞（北京大学儿童青少年卫生研究所）

孟祥睿（北京大学儿童青少年卫生研究所）

北京大学医学出版社

CONGXIAO JIANYAN KONG XUEYA

图书在版编目 (CIP) 数据

从小减盐控血压 / 王海俊, 马军主编. —北京:
北京大学医学出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5659-1216-0

I. ①从… II. ①王… ①马… III. ①儿童—营养
卫生②高血压—防治 IV. ① R153.2 ② R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 207383 号

从小减盐控血压

主 编: 王海俊 马 军

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京强华印刷厂

经 销: 新华书店

责任编辑: 董采莹 责任校对: 金彤文 责任印制: 李 啸

开 本: 889 mm × 1194 mm 1/24 印张: 2.5 字数: 43 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-1216-0

定 价: 18.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

盐是人们生活中常用的调味品之一。中国营养学会推荐每人每天吃盐不应该超过6克（g）。国内外研究证明，吃盐多容易导致高血压，高血压则易导致卒中（中风）、冠心病、肾病等疾病。少吃盐可以使血压下降，预防控制高血压导致的疾病。从儿童时期开始少吃盐，可以减缓血压随着年龄升高的进程，预防高血压和心血管疾病，从而获得最大的远期健康收益。

2002年中国居民营养与健康状况调查发现，农村居民每人每天吃盐11.1g，城市居民为9.8g，合计每人每天平均吃盐10.7g。2010年一项研究估计，中国20岁以上成年人每人每天吃盐为12.3g，明显高于中国营养学会推荐的6g。有调查发现，儿童食盐的摄入量几乎和成人一样高。许多儿童及家长不了解多吃盐的危害，不知道怎样减少吃盐量。

2013年，为了实施由英国医学研究理事会资助的项目“基于学校的小学生及其家庭减盐干预研究”（项目号：MR/J015903/1。项目负责人：伦敦大学玛丽女王学院何凤俊博士、北京大学医学部乔治健康研究所武阳丰教授），在北京大学公共卫生学院钮文异教授提供原创儿歌等和亲身指导下，北京大学儿童青少年卫生研究所负责主持编写了这本健康科普书，并在项目开展单位——长治市14所小学开展干预活动的过程中不断加以修改完善。我们得到了项目负责人武阳丰教授和何凤俊博士、伦敦大学玛丽女王学院Graham A. MacGregor教授以及长治医学院冯向先教授给予的指导和帮助，特此致谢！

本书的内容包括“中风、高血压和减盐”“每天吃多少盐”“如何

减少吃盐”“贵在坚持”四个部分，目的是用通俗易懂的文字、形象的卡通图片，准确、简要地呈现知识要点。另外，本书还设计了“常见问题解答”“思考题”和“高盐食物记录表”，帮助学生理解记忆，并将所学知识转化为行动。

学校健康教育教师或学校卫生工作人员可使用本书开展健康教育，学生也可以回家自学。由于儿童和成人都应该减少吃盐量，家庭成员共同减盐才能有效果，所以使用这本书对儿童进行健康教育时，需要注意通过儿童提高其家人（父母及其他家庭成员）的减盐意识，以及通过儿童对家人的减盐行动产生影响。

我们衷心希望本书能在儿童少吃盐与防控高血压方面发挥作用，也期待广大读者提出进一步改进的意见或建议，以便再版时修正。

编 者

2015年12月

目 录

第一部分 中风、高血压和减盐	2
一、中风	3
二、高血压	5
三、盐和高血压	7
四、多吃盐的危害	8
第二部分 每天吃多少盐	12
一、推荐吃盐量	13
二、盐的来源	15
三、学会认识食物标签	18
四、常见食物含盐量	20
第三部分 如何减少吃盐	25
一、减盐、减酱油促健康	26
二、拒绝高盐食物	28
三、低钠盐	30
四、减盐小妙招	32
第四部分 贵在坚持	38
一、克服减盐中的困难	39
二、我们是“家庭健康小天使”	41
三、高盐食物记录表	42
四、减盐要点	43
附录 高盐食物记录表	47
思考题答案	48

小明和小红是非常好的朋友。有一天，小红突然闷闷不乐，原因是爷爷得了中风（即卒中）。

“中风？”一串串问号出现在小明和小红的小脑袋里，“什么是中风呢？为什么会得中风呢？”

我们班
的开心果，今天
怎么不开心啦？

爷爷生病了，
妈妈说爷爷
中风了。



第一部分

中风、高血压和减盐



一、中风



中风是由脑血管破裂出血
或血管阻塞引起的脑组织损伤。



突然昏倒

口角歪斜

说话不清

动弹不了

导致中风最常见的原因是高血压。

二、高血压

高血压的发生与人体内输送血液的血管有关。血管分为两种，一种称为动脉，另一种称为静脉，动脉里的压力有一个正常的范围，如果动脉的压力一直超出这个正常范围就要注意了。（得了高血压的话，每天要吃药哦！）



我们学习了高血压和中风的知识，大家想一想自己生活中有没有见过这样的病人呢？

舅舅有高血压，
每天吃降压药。

爷爷中风
晕倒了！

可见，高血压和中风其实就在我们身边！

三、盐和高血压

食盐又叫氯化钠，钠多容易升血压；
为了健康少吃盐，减盐关键在减钠。

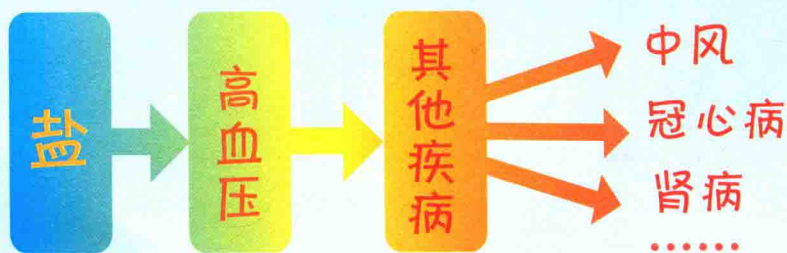


为什么会得
高血压呢？

吃盐多容易
引起高血压



四、多吃盐的危害

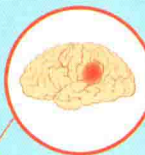


多吃盐易导致高血压，高血压除了易诱发中风以外，还会引起其他疾病。

现在很多人吃饭的口味很重，喜欢吃咸的东西。这样，盐吃多了，虽然满足了口感，却严重损害了健康。

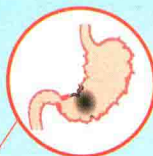
吃盐多易导致脑血管疾病

血压升高易导致脑卒中等脑血管疾病，每天少吃3g盐能使发生脑卒中的风险下降15%，坚持时间越长，效果越明显。



吃盐多易诱发胃癌

长期吃盐（钠）多，可损伤胃黏膜、引发胃癌。我国8省574个县的调查显示，吃盐越多，胃癌死亡率越高。



吃盐多会使血压升高

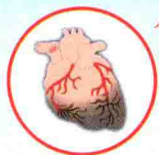
食盐里面含有钠，吃盐（钠）多了，食盐（钠）会在身体内产生一系列反应，导致血管内压力升高，从而引起高血压。



原来多吃盐危害这么多啊！
我一定要告诉家里人，少吃盐才健康！

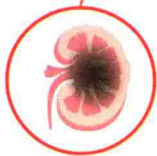
吃盐多易导致心血管疾病

血压升高易导致冠心病等心血管疾病，每天少吃3g盐能使发生冠心病的风险下降9%，坚持时间越长，效果越明显。



吃盐多易诱发肾病

吃盐（钠）多，过多摄入的钠离子会增加肾负担，易诱发肾病。



常见问题解答

1. 人类为什么食用盐？

6000年前，人们每天摄入食盐约0.1g，均来自于自然界的食物中。古代人经过无数次随机地品尝海水、盐湖水、盐岩、盐土等，尝到了咸味的香美，并将自然生成的盐添加到食物中去，发现有咸味的食物更香。后来，人们已不再满足于仅仅依靠大自然生成的盐，开始摸索从海水、盐湖水、盐岩、盐土中制取食用盐。在商代，人们就已经知道用盐作调味品，来配制美味的羹汤。到了周代，人们已经把咸味作为“五味”（酸、苦、辛、咸、甘）之一。

后来，人们发现盐可以用来保存食物，就开始在新鲜食物里放盐以便保鲜，并逐步制作出各种酱菜和盐腌食物，之后人们的食盐摄入量越来越多。再后来，人类发明了冰箱，可以更好地保存食物，不需要再用盐来保鲜，但大家已经习惯了咸味食物，冰箱的使用并没有让人们减少食盐的使用和摄入。

从食盐的历史中可以看出，在人们生活中食盐已经成了一种重要的调味品。

2. 少吃盐有什么好处？

国内外大量研究发现，高盐饮食是心脑血管疾病的重要致病原因之一。同时，吃盐多还会带来许多其他健康危害，如胃癌、肾病等。反之，如果减少吃盐，就可以预防由于吃盐多诱发的疾病。科学研究发现，如果每天少吃3g盐，就会有以下好处：①血压下降；②发生脑卒中（俗称中风）的危险降低15%；③发生冠心病的危险降低9%。坚持时间越长，这些效果会越明显。

思考题

1. 请说出三种与吃盐多有关的疾病。

① _____ ② _____ ③ _____

2. 判断题：少吃盐对健康有好处。（ ）

3. 中风最常见的原因是_____。



下面，健康教育老师带着
小明和小红一起来参加“减盐
防控高血压活动”！

（参考答案见附录“思考题答案”）