

食品安全系列宣传 2021 年之十一：

“吃低钠盐不好，是乱花钱”？医生告诉你真相

科普中国-乐享健康 2021-03-19

熊 猫 医 学 科 普

低钠盐到底好不好？



文字：清华大学附属北京清华长庚医院 庄震

诶，呆呆，你看这条朋友圈分享——低钠盐不好，最好的就是咱们平常的雪花盐！你就别乱花钱了！



请问，你看的这则消息有什么依据？现在我就请清华大学附属北京清华长庚医院肾内科庄震大侠告诉你真相！



随着健康科普的宣传，很多人都知道了高钠饮食是血压升高的关键因素之一。摄入的钠越多，高血压危险就越大。

清华大学附属北京清华长庚医院 肾脏内科
庄震 副主任医师



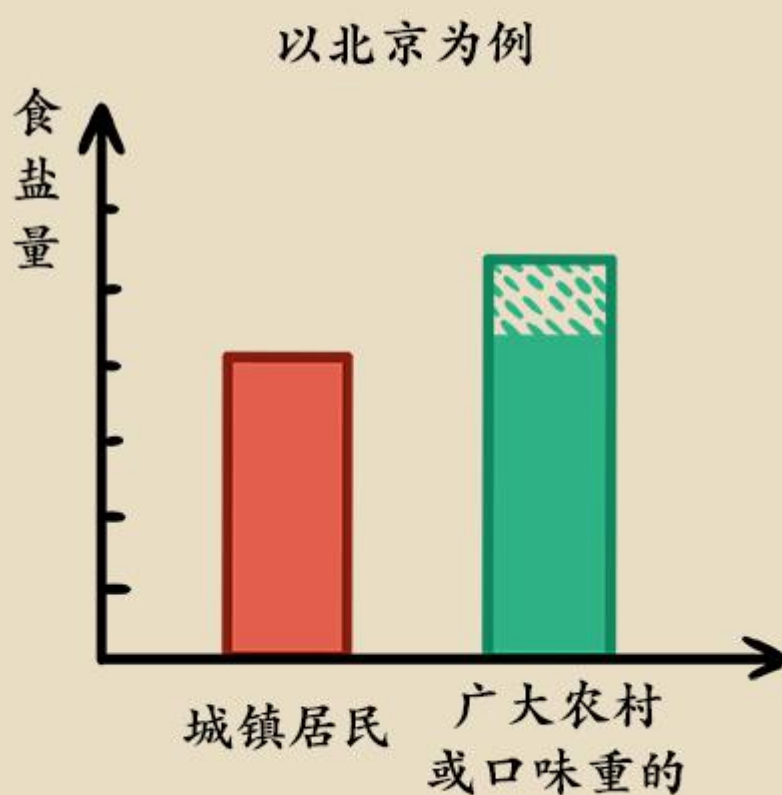
我国老百姓的饮食习惯，是北咸南甜。

粽子甜的好吃！

粽子咸的好吃！



以北京为例，城镇居民平均每天吃盐12克，广大农村地区或口味重的地方超过13克更不足为奇。



于是乎，我国居民，尤其是北方人，钠盐摄入普遍是超量的！

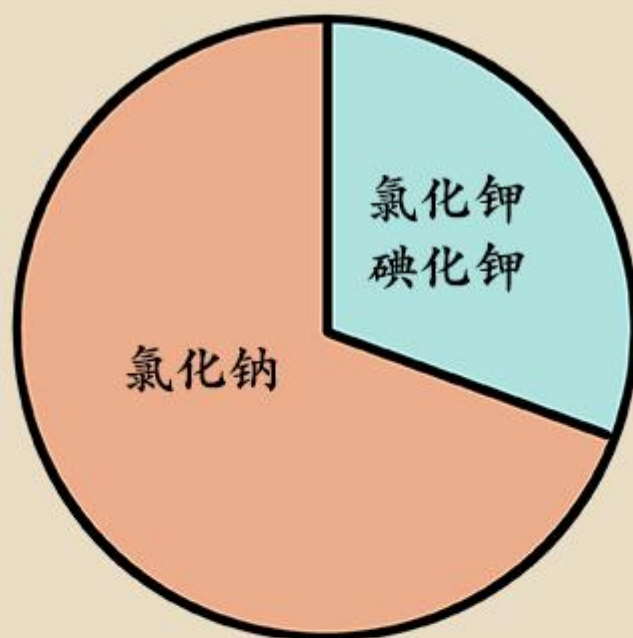
可是盐少放一半，
菜也不好吃啊！



正是！盐为百味之长，没了咸味，饭怎么能吃的下？而低钠盐，就改变了这个现象。



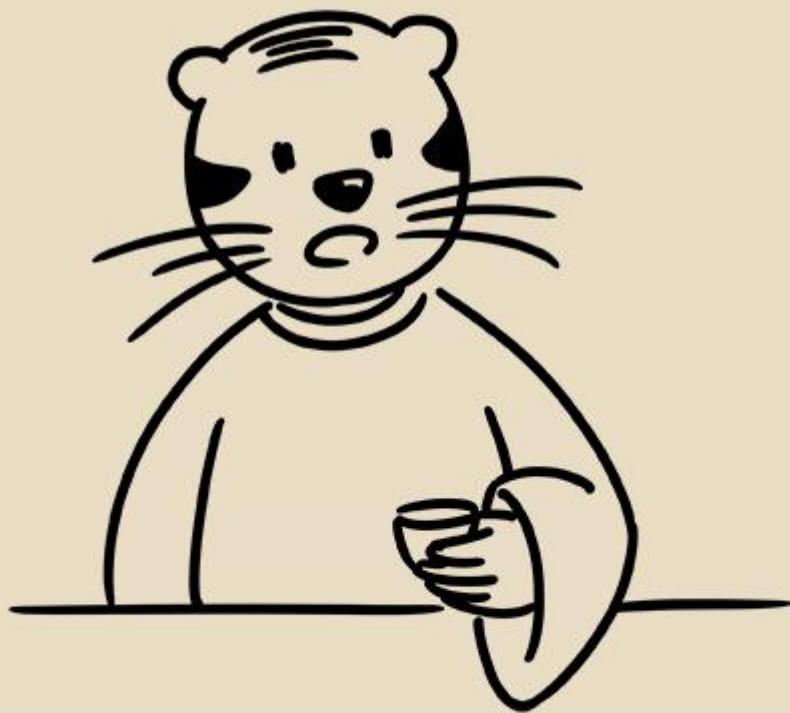
所谓低钠盐，就是只有70%是氯化钠，剩下30%以氯化钾、碘化钾等成分替代。



换句话说，同样的口味，钠的摄入量减少了三分之一，钾的摄入量则增加了一些。减钠补钾，高血压发病率就随之降低了。



可是钾多了，会不会有什么副作用啊？我听说，高钾血症很吓人！



高钾血症不是那么容易得的。临床上，血钾升高到 6.5mmol/L 就是危急值了。高钾血症会导致恶性心律失常，甚至心脏骤停等危险后果。



但是，钾这个东西，人体不是只吃不排的，大便、小便、出汗，都会排钾。就算你什么都不吃，身体依旧会排钾。



因为钾这个东西不吃也排，所以人体每天需要补充2至4克的钾。只因为吃低钠盐就患上高钾血症，还是很困难的。



那就是说，所有人都适合低钠盐了？



只有一种情况，就是慢性肾脏病晚期或尿毒症的患者，不推荐食用低钠盐。因为这时候患者出现了少尿、无尿症状，摄入的钾难以排出体外。

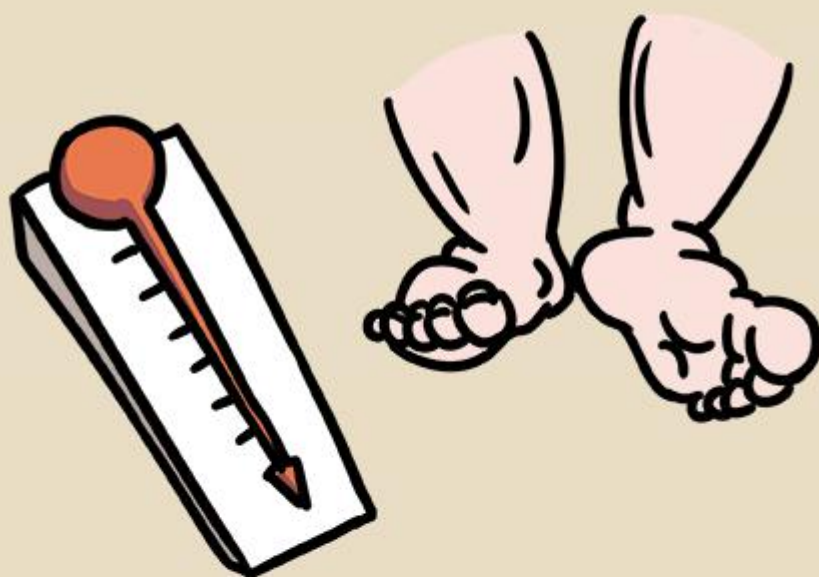
不推荐使
用低钠盐。



这样一来，钾“只吃不排”，就会患上高钾血症。这时候我们换成正常的钠盐就可以了。



至于轻度肾功能不全的患者，
可以摄入低钠盐，还有助降压
消肿。



而且说实话，低钠盐里面的钾真的不多。含钾多的，是香蕉、橘子、干果等食品。



所以慢性肾脏病患者如果真的担心高钾血症，少吃这些才是重要的。



最后说一句，合理食用低钠盐，吃出美味，吃出健康！



谢谢庄大侠！



- 本回完 -

让医学变得简单



“熊猫医学漫画” 供稿

“吃低钠盐不好，是乱花钱”？医生告诉你真相