

# 三个江苏人中就有一个高血压

## 食盐量高是重要原因,几个小窍门让你少吃盐

快报讯 (通讯员 家清 强平 记者 张星)10月8日是第十二个“全国高血压日”,昨天上午,省市疾控中心及建邺区卫生局等部门举办了广场咨询活动,省疾控中心的专家介绍,目前江苏省平均每三个成年人中就有一个患高血压,而知道自己患病的还不到一半。

省疾控中心慢性非传染

病防治所副所长向全永介绍,高血压被称为人类健康“无声的杀手”,我国有2亿多患者,且患病率还在持续上升。2007年的监测结果显示,江苏省15-69岁人群的高血压粗患病率为33.8%,其中城市为30.1%、农村35.6%,但知道自己患病的人群不足50%,而进行规范治疗,并且能把血压控制在理想水平的人群比例则

不到10%。

向全永介绍,限盐是非常经济的预防措施。中国高血压联盟提倡每人每天摄入食盐量小于6克,江苏省居民平均每日每人食盐的摄入量为11.1克,均远远高于这一数值,说明我国居民中普遍存在引发高血压的危险因素。因此,今年全国高血压日的宣传主题是“盐和高血压”,希望

公众能充分认识到高盐和高血压对健康的危害,倡导平衡膳食、清淡饮食,预防高血压的发生。

如何衡量6克盐是多少呢?专家给市民介绍了几种常用的方法:一个普通啤酒瓶盖装盐,平装满一盖,即相当于5-6克食盐;用限量小盐勺,使用2克小盐勺控制盐量;凡口味偏重者还可以

采用在原来用盐量的基础上减少1/3-1/2的办法;食用低钠盐。

专家还介绍了一些减少盐摄入量的小窍门:少食腌制的食品,如酱、酱菜、咸肉、咸鱼、香肠、烧鸡、熏肉等;少食方便快餐食品,比如汉堡包、油炸土豆、方便面调料、罐头食品等;注意少用含钠调味品,酱油、番茄酱、蛋黄酱、

沙拉酱等;尽早使用限盐工具;用其他调味品弥补限盐后的口感需求,如醋、植物调味品等;鲜鱼类采用清蒸,可以减少放盐的量;做汤时尽量少放盐,或完全不放盐,用蘑菇、木耳、海带等提色提鲜就足够了;推迟放盐的时间也是个办法,待炒菜出锅时再放盐,这样盐分不会渗入菜中。

庆祖国60华诞——金盛百货1000万献礼酬宾系列活动盛大启动!

过足购物瘾 “十一”看阅兵!

太平商场 友谊华联商厦 9月30日 9:30~22:30 联手共推:

迎国庆13小时 火热狂购夜

在现价基础上 8、7、6...?折

重要提示:华联、太平现价=当前各大商场疯狂打折、送(减)礼金价!

“十一”前夜,狂购之夜,好机会尽在您手中!

黄金玉器、钻石等商品 价格直降 前所未有!

南京太平商场 客服电话:5180 6558 南京友谊华联商厦 客服电话:8470 7320-2115 金盛百货迈皋桥广场 招商电话:5180 6938

金盛百货中央门店 客服电话:5180 6600 金盛百货网巾市店 客服电话:5180 6686 金盛百货桥北店 客服电话:8505 1881

热烈庆祝中华人民共和国成立60周年 恭祝万达金街东区业主顺利入住

万达邀您做河西'新街口'未来百万人的生意!

万达金街 河西美食天地

招商热线 025-86435068 86435078

销售热线 025-86805588

金街地址:南京市水西门大街255号(水西门大街与云锦路交汇处) 网址:www.wdplaza.com

