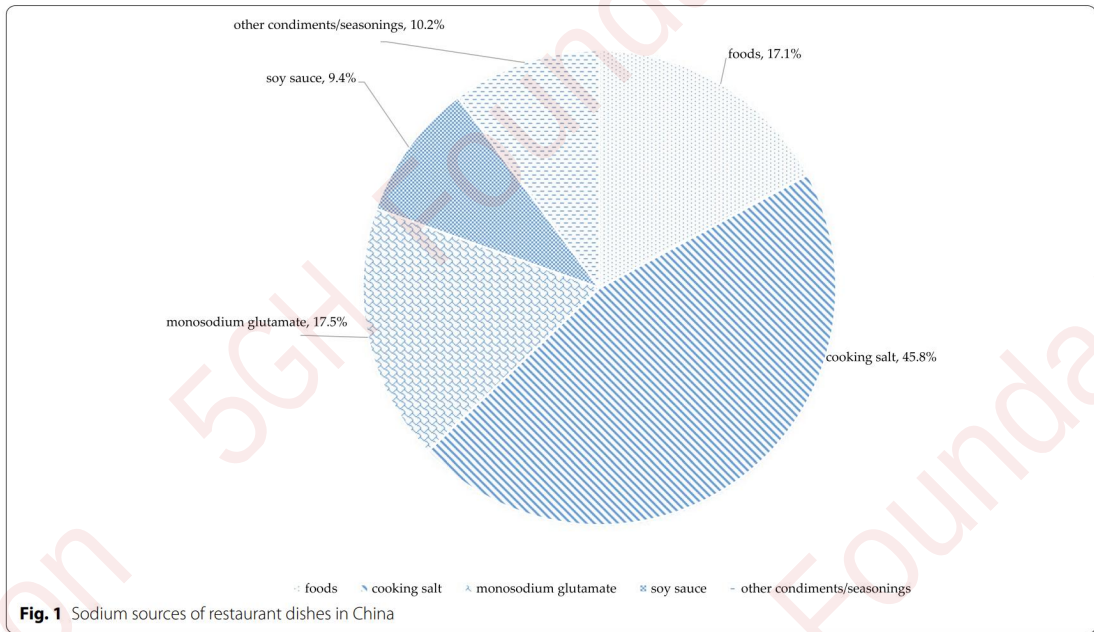


饭店每份菜的钠含量是成人建议值的两倍

一项研究 [1] 显示，我国中餐厅每份菜的钠含量高达 3.3 克，是我国成人钠摄入量建议值（1.5 克/天）的两倍多。2019 年 5 月，研究人员在六省（青海，河北，黑龙江，湖南，四川，江西）选取了 192 家餐厅，调查了其中 8131 道菜后得出上述结论。

以每份菜算，汤类菜式的钠含量最高（平均每道菜 4.8 克），炒菜类菜次之（约 3.9 克）。但值得注意的是，以单位重量（或者单位能量）算，冷餐的钠含量（528.4mg/100g 或 4.8 mg/kcal）要高于炒菜类菜式（480.9 mg/100g 或 3.3 mg/kcal），这可能因为炒菜类菜式的分量相对较大。



研究还发现，饭店菜式中的钠含量主要来自于烹饪过程中添加的食盐（占约 45.8%），其次是味精（约占 17.5%），酱油（约占 9.4%），以及其它调味料（约占 10.2%），而来自食物本身的仅占约 17.1%。

作为高钠摄入量国家，如何有效降低居民钠摄入量成为我国健康政策的重要议题。随着我国城市

化进程的推进，公众在外就餐的比例持续增长。在这背景之下，如何将饭店纳入干预措施之下可能至关重要。

[1] 10.1186/s12937-022-00762-4

This article is licensed to the 5GH Foundation under a CC BY-NC-ND 4.0 International License.