

中国居民约 70% 钠通过食盐摄入

一项研究 [1] 显示，我国成年居民平均每天摄入钠高达 5 克，主要来源烹饪食物是添加的食盐（69.2%），酱油（8.2%），加工食品（6.0%），以及鸡精（4.5%）。

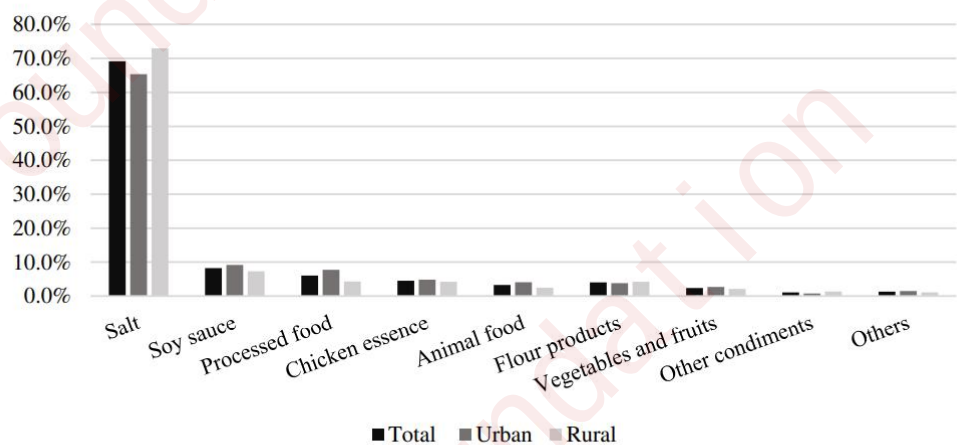


Figure 1. Proportion of sodium intake from various sources.

[1] 10.3390/nu12020453

---