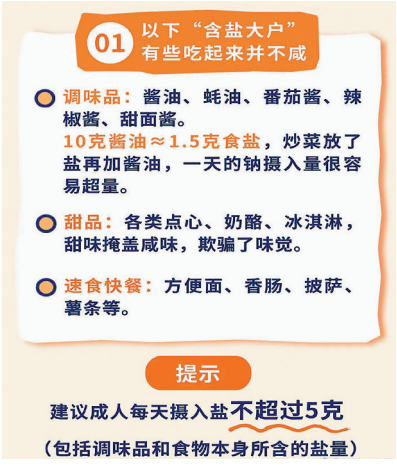
换一袋盐，全球每年或可少300万例死亡

提醒爸妈：家里的盐早该换了

“少吃盐”三个字谁都懂，可做起来太难了。菜一淡就没味，坚持不了三天，总忍不住多撒一勺盐。有没有一种办法，不用天天跟口味较劲，也能把健康风险压下去？还真有，把家的盐换一下——把普通食盐换成富钾盐（也就是常说的低钠盐）。

最新研究测算：仅仅这个“换盐”的小改变，全球每年或可预防近300万例死亡，堪称性价比最高的“健康投资”。






专家建议，少用味精、鸡精、蚝油、豆瓣酱、沙拉酱等“隐形钠”调味品。 新华社发

只需换袋盐 可预防近300万人死亡

高血压、冠心病、肾病……都与长期吃盐过多密切相关。2026年11月，《自然·健康》期刊上发表的一项研究，对全球193个国家的数据进行分析发现：只需要将我们日常吃的食盐全面替换为“富钾盐”（低钠盐），全球每年可预防近300万人死亡，并减少约1000万人患心血管疾病和肾病。

心血管病至今是全球头号死因，慢性肾病的危害也不容小觑，而高血压，正是这两种病最主要的可改变危险因素。想管住血压，膳食上其实有两条路：少摄入钠，多摄入钾。并不是只有我们吃得咸，其实全球都面临2个共同问题：

1. 钠严重超标：全球人均每天吃4.3克钠，而世卫组织推荐上限只有2.0克，超了一倍还多。过量钠摄入，早已被列为心血管病的首要膳食危险因素。

2. 钾普遍不够：全球人均每天只摄入2.3克钾，远低于世卫组织推荐的最低3.5克，绝大多数人都没吃够。为什么“少盐”“减盐”喊了这么多年，效果却有限？核心难在“口味”。减钠本质上是让大家接受更寡淡的味道，所以很难长期坚持。而富钾盐（低钠盐）走了另一条路：一边减少钠，一边补上钾，口味几乎没变化，大多数人完全吃不出差别，接受度高得多。

富钾盐（低钠盐）对血压的益处早已被证实，近年来多项大型研究也确认，长期用富钾盐（低钠盐）替代普通食盐，心血管疾病发病风险、过早死亡风险都会下降。

研究证实了 换盐的好处实打实

富钾盐（低钠盐）的好处，不是营销噱头，是大量研究实打实验证过的。换一换盐，身体会悄悄发生这些变化：

1. 有助降低血压

2025年，武汉大学公共卫生学院研究人员在《美国医学会杂志》子刊上发表的研究显示，用低钠盐替代普通盐，有助于降低血压，收缩压平均降低了2.05毫米汞柱。

2. 降低中风风险

2021年《新英格兰医学杂志》上发表的一项研究指出，用低钠盐替代普通钠盐，可以明显降低高风险人群的中风、主要心血管事件和死亡的风险。

研究显示，用低钠盐替代普通盐，可使中风患者复发风险降低14%，死亡风险降低12%。对出血性中风患者而言，益处更为显著，相对风险降低了30%。

3. 心血管病少了

2020年《英国医学杂志》上发表的一项研究估计，在中国全国范围内推广低钠盐替代普通食盐，每年可预防近50万人因心脑血管疾病死亡。

4. 补上钾的缺口

普通食盐中氯化钠含量≥97%，而低钠盐通过添加10%～35%的氯化钾，降低钠含量。钾具有调节血压、保护心脏健康、改善神经与肌肉功能的作用。世卫组织建议每日摄入3.5克钾，而低钠盐（富钾盐）的推广有助于改善多数人群钾摄入不足的现状。

这4类人群 尤其建议“换盐”

换盐不是赶时髦，而是有些人确实更该换。下面这4类人，建议优先把普通盐换成低钠盐：

1. 有高血压的人

无论是否服用降压药，低钠盐在该人群中均有明确降压作用，并能减少心血管事件和死亡风险。

2. 心血管病高危人群

包括曾有脑卒中、冠心病、外周血管病等病史者，低钠盐可帮助降压并降低心血管病风险。

3. 中老年人

食用低钠盐可有效降压、减少心血管事件，且不增加全因死亡风险。

4. 健康人群

低钠盐有助于预防新发高血压，且不会增加低血压风险。

换盐也得减盐 总摄入量仍要控制

不是换了低钠盐就可以敞开吃咸的，总摄入量依然要控制。不同场景下减盐有技巧，做好这几点，减盐不减味。

一、家庭做饭：4个技巧，少盐也好吃

1. 使用小盐勺：常备2克定量盐勺或带刻度限量盐罐。按家庭人数和推荐量算出全天总用盐量，统一放入限量盐罐，用完即止。

2. 晚点再放盐：菜肴出锅前再放盐，盐停留在食物表面，舌头能感受到咸味，但实际摄入量大幅减少。

3. 用天然调味品：葱、姜、蒜、辣椒、柠檬、香菇、香菜、醋、番茄……这些天然食材能提供丰富的鲜味和香气，替代部分盐。少用或不用味精、鸡精、蚝油、豆瓣酱、沙拉酱等“隐形钠”调味品。

4. 烹饪方式升级：多选用蒸、煮、快炒、凉拌、白灼，少用红烧、酱爆、腌制、卤制等重口味做法。

二、买包装食品：看标签，避开隐形盐

1. 看营养标签：优先选择钠含量≤120毫克/100克（100毫升）的低钠食品、钠含量≤40毫克/100克（100毫升）的极低钠食品、钠含量≤5毫克/100克（100毫升）的无钠食品。

2. 看营养声称：优先选择标注“减盐”“低钠”“少盐”“不含钠”的产品。

3. 换算小公式：1克钠≈2.5克盐。如果某食品钠含量为500毫克/100克，吃200克就摄入了约2.5克盐，已经占到全天推荐量的一半。

据人民日报健康客户端报道

遗失声明 联系电话：13164892093

遗失声明 干湖边(湖北)餐饮连锁有限公司91420111MAEB5EAA38遗失营业执照正、副本，公章、财务章、法人章，声明作废。

遗失声明 李志浩遗失警士证，证号：士字第20200330021号，遗失军人保障卡，证号：6216207600000562375，声明作废。

遗失声明 武汉金华玉物流有限公司（统一社会信用代码91420112333541737N）遗失公章，声明作废。

遗失声明 武汉万郡汽车租赁有限公司遗失网络预约出租汽车运输证000553，车牌号：鄂AD63873，声明作废。

通知 唐家墩街道香江新村社区香江新村小区9栋1单元业主申请加装电梯，现102-1、102-2及底层商铺产权人无法联系，特此登报通知。如有异议请联系唐家墩街道办事处，电话：85360250。

遗失声明 武汉上锦生活商贸有限公司（统一社会信用代码：91420100MA4KMP1C53）遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明 武汉京汉欣欣餐饮管理有限公司遗失公章一枚，印章编码4201151020215419，申明作废。

遗失声明 武汉铁山甲岩土工程有限责任公司（统一社会信用代码：91420106792428039K）不慎遗失公章一枚，现声明作废。

结婚启事
新郎王晓恒与新娘鲁慧雯于2026年11月16日正式结为夫妇。特此登报，敬告亲友，亦作留念。

生日祝福
杨景瑞愿你拥有安稳的睡眠，健康的身体，向前的勇气，还有遇事从容平和的心境。生日快乐！万事顺遂！

遗失声明 武汉喜星中通快递服务有限公司（代码：91420112594528194X）遗失公章、财务专用章、法人私章，声明作废。

遗失声明 湖北衡垣项目管理有限公司（91420103MA7M69HJ0E）遗失备案：公章、合同章、发票章、财务章、法人章，声明作废。

遗失声明 迪蔓（武汉）健康管理有限公司（代码：91420104744774711 7）遗失原公司名：武汉润达科贸有限公司法人章、公章、财务章，声明作废。

遗失声明 武汉市中创国银网络科技有限公司（统一社会信用代码：91420112MAEWKC409N）遗失公章一枚，声明作废。

公告声明

我司名下122只工业气瓶因故流失无法找回。依据相关规定，现公告注销该批气瓶，自公告刊登之日起，该批气瓶严禁充装、使用、流转。私自启用造成安全及法律责任由行为人自行承担。

武汉舒星氧气有限公司
2026年11月18日

注销钢瓶二维码清单（二维码前五位数为37110）

15388|15076|11818|13253|13824|12121|11369|10577|10481|11228|10510|10991|11469|11192|10721|11114|10468|11591|11544|10690|10506|11417|11348|10415|07924|10552|10922|11323|10894|10599|10780|02398|10689|10786|11041|10804|07721|09560|09834|10321|09342|09491|09856|09954|10146|10134|10361|05030|09546|09509|06308|07350|09936|10232|09352|09777|07488|07333|06859|04218|07927|03502|09011|06736|04305|08537|07316|03154|09239|09033|08591|07604|09294|08598|03430|05949|04504|08377|09074|08986|06749|07977|08542|04759|05770|03874|09870|03992|04526|05044|06229|04291|03370|05263|05999|05088|04762|04753|03632|05780|04329|06046|03722|04099|05677|05834|00750|01278|00736|02352|02141|03026|00465|03057|01894|02192|01540|01361|00143|01396|00175|01235