

ICS 67.220.20

CCS C55

团体标准

T/CNSS 022-2023

家庭减盐行为指南

Behavior guidelines for salt reduction at home

2023-06-12 发布

2023-06-15 实施

中国营养学会 发布

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由全民健康生活方式行动国家行动办公室提出。

本文件由中国营养学会归口。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心、中国营养学会营养与慢病控制分会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、扬州大学、卫健策略（美国）济南代表处、乔治全球健康研究院（澳大利亚）北京代表处、新探健康发展研究中心、辽宁良农集食安实业有限公司、辽宁华兴实业有限公司。

本文件主要起草人：吴静、石文惠、王静雷、杨一兵、张晓畅、高超、刘阳、徐建伟、彭景、章海风、葛增、李园、王海宁、爱娜、张井泉、曹玉鑫。

家庭减盐行为指南

1 范围

本文件规定了指导家庭开展减少食盐摄入量（减盐）的基本原则、目标和方法。

本文件适用于相关专业机构指导家庭开展减盐活动，也适用于家庭自主开展减盐活动时规范食材选购、烹饪及就餐等过程所涉及的具体行为。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

烹调用盐 cooking salt

烹调过程中添加的，以氯化钠为主要成分的盐。

3.2

低钠食品 foods with low-sodium content

预包装食品中钠含量 ≤ 120 mg/100g（或 100mL）的食品。

3.3

食盐 salt

烹调用盐和含钠食品（包括调味品、预包装食品、外卖食品等）中盐的总称。

4 基本原则

4.1 知晓食盐来源，全面减少摄入

食盐来源包括烹调过程中添加的盐，摄入预包装食品、外卖食品中的各类盐。在家庭中，宜减少烹调用盐的使用量；同时，减少钠含量高的调味品和预包装食品的食用，购买外卖食品时主动要求少放盐，控制食盐的摄入总量[1g 钠相当于 2.54g 盐（氯化钠）]。

4.2 培养清淡口味，逐步分类推进

根据家庭成员年龄和健康状况，循序渐进降低食盐摄入量，逐步改善饮食习惯。

4.3 主厨坚持实践，家庭全员参与

家庭主厨在食材选购和烹饪过程中宜坚持践行减盐措施，多措并举。家庭成员共同营造家庭减盐氛围，主动参与提出食材选购及搭配、低钠食品购买的建议。

5 家庭减盐目标

5.1 总目标

5.1.1 家庭中2岁~3岁幼儿每天摄入食盐不超过2g，4岁~6岁幼儿每天摄入食盐不超过3g，7岁~10岁儿童每天摄入食盐不超过4g，11岁及以上儿童和成年人每天摄入食盐不超过5g。

5.1.2 培养家庭成员清淡口味，实现家庭成员的每天摄入食盐总量不超过上述推荐量。

5.2 阶段性目标

根据家庭成员当前食盐摄入量，起始目标宜设定减少10%~20%，此后每阶段减少10%~20%，直至实现家庭减盐总目标。

6 家庭食盐摄入来源

家庭食盐摄入的来源如下。

a) 烹调用盐：家庭烹调过程添加的以氯化钠为主要成分的盐，是居民食盐摄入的主要来源。

b) 含盐调味品：酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精等各种含有钠的调味品。

c) 预包装食品：加工鱼类、肉类、蔬菜、豆类等制品，方便食品，焙烤食品，调味包等各类含钠的预包装食品。

d) 其他来源：

1) 外卖食品、预制菜等含盐的外购食物；

2) 营养素补充剂等；

3) 天然食物（如粮谷、蔬菜、水果、肉、禽、鱼、蛋、豆等），通常含有一定量的钠。

7 家庭用盐评估

7.1 做好烹调用盐、含盐调味品用量记录，精确评估和控制用盐量。

7.2 宜使用附录A和附录B记录家庭一周内烹调用盐和含盐调味品的使用情况，以及家庭成员的就餐习惯，定期评估家庭盐摄入情况，制定阶段性减盐目标，形成针对性减盐策略，践行减盐措施。

8 家庭减盐行为指导

8.1 配备减盐工具

家中配备定量盐勺、盐罐等减盐工具，宜配备盐度计、食物秤等工具。

8.2 提高减盐意识

8.2.1 家庭成员主动提高使用减盐工具的意识。

8.2.2 家庭主厨主动学习减盐知识，掌握减盐技能技巧，根据家庭用盐评估结果、家庭成员的饮食习惯和特点，以实现家庭成员盐摄入量符合推荐目标为宗旨，制定家庭减盐目标。

8.2.3 家庭成员相互提醒和鼓励，有意识采取减盐措施，主动实施减盐行为。

8.2.4 高血压患者应更加注意减少食盐的摄入。

8.3 科学选购食材

8.3.1 宜选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类、蔬菜和水果；

8.3.2 购买预包装食品时，查看配料表和营养标签，根据营养标签选择钠含量低的食品。

8.3.3 购买含盐调味品注意含盐（钠）量（如酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱等），根据食品营养标签中“钠”含量，同类产品选择“钠”含量相对较低的调味品或选择含有“减盐（钠）”比较声称的食品。

8.3.4 减少选购钠含量高的酱腌菜、腌腊肉制品、蜜饯等食品；关注罐头食品、膨化食品、挂面、面包、饼干等食品中钠的含量，减少盐含量过高的零食摄入。

8.3.5 购买预制菜时，宜结合食材、配料、加工处理方式等因素，选择低盐烹调方式所制菜肴。

8.4 烹调过程减盐

8.4.1 使用减盐工具

8.4.1.1 根据家庭用餐人数和三餐习惯，按家庭减盐目标计算一段时间内（如一周或一个月）用盐总量，将盐放入限盐罐并单独存放，餐餐使用。

8.4.1.2 烹调时使用定量盐勺量化添加盐的使用量，选择适宜的调味品，避免过度调味。

8.4.2 合理搭配食材

8.4.2.1 多选用天然和新鲜的食材，优化搭配，利用食物自然风味，减少盐过多摄入。

8.4.2.2 处理食材时尽量避免腌制。烹饪天然食物尤其是海产品等富含钠的食物时宜少放食盐。

8.4.2.3 在烹调预制菜、方便面等食品时，宜减少调料包的使用量，并减少过度调味。

8.4.3 优化烹饪方式

8.4.3.1 宜采用蒸煮方式，减少红烧、酱爆等烹饪方式。

8.4.3.2 菜肴出锅前放盐，控制食盐添加总量。

8.4.3.3 婴幼儿辅食应单独制作。

8.4.4 巧用调味方法

8.4.4.1 善用葱、姜、蒜、辣椒、柠檬、香菇、芹菜、香菜等调味。

8.4.4.2 减少烹调用盐或其他调味品的使用量，优先使用含有“减钠/低钠”、“减盐/低盐”等营养声称的产品。

8.4.4.3 宜选择低钠盐替代普通食盐（高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适宜高钾摄入人群除外）。

8.4.4.4 在制作甜味特色的菜肴时，在减盐的同时宜注意减少糖的使用。

8.5 外卖食品选择

8.5.1 购买外卖食品时主动要求少放盐。

8.5.2 外卖食品多选择蒸煮、清炒等烹调方法制作的菜品，多选择菜单上标示“少盐”或“低盐”的菜品。

8.6 改进就餐方式

8.6.1 就餐过程中不宜重复调味。不宜再添加食盐。

8.6.2 不宜食用菜肴剩余的菜汤或汤泡饭。

8.6.3 减少腌菜和酱菜等腌制品的食用量和频次，食用时宜使用清水清洗浸泡除去部分盐分。

附录 A

(资料性)

家庭一周烹调用盐评估简表

家庭一周烹调用盐评估简表见表 A.1 和表 A.2。

表 A.1 家庭一周烹调用盐状况简表(早中晚餐合并记录)

家庭日常一周烹调用盐使用量	_____ 克
家庭日常一周就餐总人数	_____ 人次
家庭人均每日烹调用盐摄入量	_____ 克/(人·天)
注：家庭人均每日烹调用盐摄入量=(一周烹调用盐使用量/一周就餐总人数)×3。	

表 A.2 家庭一周烹调用盐评估简表(早中晚餐分开记录)

家庭日常一周烹调用盐使用量	_____ 克
家庭日常一周早餐就餐总人数	_____ 人次
家庭日常一周午餐就餐总人数	_____ 人次
家庭日常一周晚餐就餐总人数	_____ 人次
家庭人均每日烹调用盐摄入量	_____ 克/(人·天)
注：家庭人均每日烹调用盐摄入量=一周烹调用盐使用量/(一周早餐就餐总人数×0.2+一周午餐就餐总人数×0.4+一周晚餐就餐总人数×0.4)。	

附录 B
(资料性)

家庭一周烹调相关盐摄入及就餐情况记录表

家庭一周烹调相关盐摄入及就餐情况记录表见表 B.1。

表 B.1 家庭一周烹调相关盐摄入及就餐情况记录表

开始记录时间：___年___月___日___时				结束记录时间：___年___月___日___时					
常用含盐调味品	结存量(克)-第1天早饭前称重(克)			剩余量(克)-第7天晚餐后称重(克)			钠含量(请查阅外包装上的营养成分表)		
烹调用盐							___毫克 / ___克		
低钠盐							___毫克 / ___克		
味精/鸡精							___毫克 / ___克		
其他调味品_____							___毫克 / ___克		
其他调味品_____							___毫克 / ___克		
家庭就餐人员情况记录表									
用餐记录	每餐家庭成员(成年人)就餐人数			每餐家庭成员(儿童)就餐人数			非家庭成员就餐人数		
	早	中	晚	早	中	晚	早	中	晚
第1天									
第2天									
第3天									
第4天									
第5天									
第6天									
第7天									