ICS 67.220.20

CCS C55

团　体　标　准

T/CNSS 0**-20**

家庭减盐行为指南

Behavior guidelines for salt reduction at home

（征求意见稿）

202X-XX-XX 发布　　202X-XX-XX 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。

严禁复制

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

食盐来源于烹调过程中添加的盐与摄入预包装食品、外卖食品中的各类钠。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使用，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

严禁复制

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 家庭盐摄入来源

家庭盐摄入的来源如下。

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)某些药物和营养素补充剂等；

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，有效估算和控制用盐量。
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消耗情况，以及家庭成员的就餐习惯，定期估算家庭盐摄入情况，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、食物秤等设备。

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，根据家庭食盐消耗情况、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，查看配料表和营养成分表，选购低钠食品，应减少购买蜜饯、含盐坚果、膨化食品、酱腌菜、腌腊肉制品、罐头食品、挂面、面包、饼干等钠含量过高的食品，减少高盐零食摄入。

8.3.3 购买含盐调味品（如酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱等）或钠含量高的预包装食品时，根据食品标签营养成分表中“钠”含量，同类产品选择“钠”含量相对较低的食品，可选择含有“减盐（钠）”比较声称、“低盐（钠）”含量声称的食品（如减盐或低盐酱油等）。

8.3.4 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食物。

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，并餐餐使用。

8.4.1.2 烹调时使用定量盐勺量化添加盐的量，选择适宜的调味品，避免重复调味。

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，减少高盐摄入。

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，并减少重复调味。

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

正稿复制

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 不宜食用炒菜时产生的菜汤或汤泡饭。

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。

严禁复制

附录 A

（资料性）

家庭一周烹调用盐状况简表

家庭一周烹调用盐状况简表见表 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消耗量	_____ 克
家庭日常一周就餐总人次数	_____ 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=（一周烹调用盐消耗量/一周就餐总人次数）×3。	

表 A.2 家庭一周烹调用盐状况简表(早中晚餐分开记录)

家庭日常一周烹调用盐消耗量	_____ 克
家庭日常一周早餐就餐总人次数	_____ 人次
家庭日常一周午餐就餐总人次数	_____ 人次
家庭日常一周晚餐就餐总人次数	_____ 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=一周烹调用盐消耗量/（一周早餐就餐总人次数× 0.2+一周午餐就餐总人次数×0.4+一周晚餐就餐总人次数×0.4）。	

严禁复制

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

<table>
<tr><td colspan="4">开始记录时间：____年____月____日____时</td><td colspan="5">结束记录时间：____年____月____日____时</td></tr>
<tr><td colspan="2">常用含盐调味品</td><td colspan="2">结存量（克）-第 1 天早饭前称重（克）</td><td colspan="2">剩余量（克）-第 7 天晚餐后称重（克）</td><td colspan="3">钠含量（请查阅外包装上的营养成分表）</td></tr>
<tr><td colspan="2">烹调用盐</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="3">_____毫克 / ___克</td></tr>
<tr><td colspan="2">低钠盐</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="3">_____毫克 / ___克</td></tr>
<tr><td colspan="2">味精/鸡精</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="3">_____毫克 / ___克</td></tr>
<tr><td colspan="2">其他调味品_____</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="3">_____毫克 / ___克</td></tr>
<tr><td colspan="2">其他调味品_____</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="3">_____毫克 / ___克</td></tr>
<tr><td colspan="9">家庭就餐人员情况记录表</td></tr>
<tr><td rowspan="2">用餐记录</td><td colspan="3">每餐家庭成员（成年人）就餐人数</td><td colspan="3">每餐家庭成员（儿童）就餐人数</td><td colspan="3">非家庭成员就餐人数</td></tr>
<tr><td>早</td><td>中</td><td>晚</td><td>早</td><td>中</td><td>晚</td><td>早</td><td>中</td><td>晚</td></tr>
<tr><td>第 1 天</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>第 2 天</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>第 3 天</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>第 4 天</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>第 5 天</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>第 6 天</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>第 7 天</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

严禁复制