

盐板，教你认识“隐形盐”！

作者：时间：2024-04-11

知识点链接：《中国居民膳食指南（2022）》提到，过多的盐分摄入与高血压、胃癌和脑卒中等疾病相关，成人每天食盐不超过5克。减少食盐的摄入，不仅要控制盐的使用，还要注意食物中存在的隐形盐。

现实生活中，很多人都知道过量的盐分摄入会引发健康问题，但是在基层开展健康科普的时候，却很难让大众，特别是农村和少数民族地区的群众认识到食物当中“隐形盐”的存在。那么，如何才能让大家识别生活中的“隐形盐”呢？

为此，云小康发动我们的志愿者们，大家出谋划策，专门为乡村医生们开发设计了“盐板”，让生活里的“隐形盐”都“盐”形毕露吧！

01 制作准备

了解当地居民日常饮食偏好，从中挑选出含钠量高的食物。

敲重点：只有本土的，才是适合的！

立足当地居民日常生活的健康教育材料，才会最适合当地居民学习，同时一定要用实物制作，这样才能有最直观的感受。

02 制作原理

因为钠（化学式Na）与氯化钠（化学式NaCl）摩尔质量比为23:58.5。用盐分子量58.5除以钠原子量23等于2.54，用钠换算成盐时，要乘以2.54。

敲重点：钠(克) × 2.54 = 含盐量(克)

云小康告诉你：这个钠（Na）可就是引发高血压等慢性病的真正元凶哦！

03 制作过程

第一步：将食物中Na含量换算为盐含量

怎么换算呢？

记住钠(克) × 2.54 = 含盐量(克)，查看食物配料表，找到钠的含量。云小康就以大理州民众最喜欢的小零食洱宝话梅为例，我们一起算一算吧！

洱宝话梅配料表中，每100克话梅中含钠含量为5404毫克，因为1克=1000毫克，所以每100克话梅中含钠含量就是5.404克，于是应用我们的公

式钠(克) × 2.54 = 含盐量(克)，
5.404 × 2.54 = 13.72616克，所以一袋100克的洱宝话梅，含盐量为13.72616克。



(图片来自互联网)

第二步：将食品中的盐含量用实际的盐称出相等分量后，放置于透明自封袋，制作成盐袋。

第三步：通过扎绳将盐袋一一对应固定于较硬的纸板或者其他板材上。

第四步：对盐袋所含盐量等细节处标记完善。

友情提示

由于整块盐板较为庞大，实物较重，可以将盐板切块处理，方便携带。还可以将盐板制作思路“移植”，在相册本中插入常见食物的包装袋，再将盐袋替换为相同规格含量的若干小盐瓶插入本子中，达到方便携带的目的，却又能让当地居民通过盐瓶数量更直观了解盐含量。

生活中的“隐形盐”



21.39/袋



1909/瓶



9.39/袋



3.59/袋



4.59/个



219/袋



23.79/瓶



9.79/袋

公众号·云康学苑

云小康非常期待看到每个小伙伴们创意的发挥，
让我们的盐板更贴近当地生活，更方便实用哦！
接下来，就让云小康带着制作好的盐板和你一起进行健康宣教吧！

盐板使用说明书

开展讲座及小组活动时，将整块盐板进行讲解、展示，并邀请当地居民用手实际掂量盐袋，通过视觉和触觉感知，当地居民可以直观感受到日常生活中所摄入的隐形盐。

在家访活动时，可以将食物与其所对应的盐袋拆卸，携带入户，让当地居民参与，先尝试将食物与盐量对应摆放，再给出正确对应关系，同样使其从参会中了解隐形盐。

(版权声明：本文所发布内容，包括使用图片，如非特别注明，均来自原创，本平台期望向基层卫生工作者传递更多健康科普信息，如需转载，请注明出处，非常感谢！)



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868