换一袋盐，全球每年或可减少300万例死亡

一袋富钾盐，为啥能救命

□ 科普时报记者 史 诗 毕文婷

11月4日，《自然·健康》刊发的一项研究把全球193个国家的数据合在一起算了一笔账：如果人人把厨房里的普通食盐换成富钾盐（低钠盐），全球每年可能少发生近300万例死亡，心血管病与肾病的新增病例也能减少约1000万。

“减盐”喊了多年收效有限，关键在口味。少钠意味着菜变淡，不少人多半撑不过几周。

首都医科大学宣武医院肾病内科副主任医师董星彤解释，富钾盐换了条路：它没有单纯把钠拿走，而是一边减钠、一边用氯化钾补位。咸味主要来自钠离子，钾离子也能贡献部分咸味，两者搭配，多数人吃不出明显差别。

2025年，武汉大学公共卫生学院学者在《美国医学会杂志》子刊发表的研究显示，以富钾盐替代普通盐，收缩压平均下降约2.05毫米汞柱。2021年《新英格兰医学杂志》的研究聚焦高危人群：换盐后中风复发风险降14%、死亡风险降12%，出血性中风患者获益更明显，相对风险下降约30%。2020年《英国医学杂志》则估算，若在中国推广低钠盐，每年可避免近50万人死于心脑血管疾病。

还有一项容易被忽略的收益：补钾。普通食盐的氯化钠含量通常在97%以上，低钠盐则掺入10%–35%的氯化钾。钾能帮助调节血压、维持心脏与神经肌肉的正常运作。世卫组织建议成人每日摄入3.5克钾，多数人并未达标，换盐相当于在日常饮食中悄悄填上这一块缺口。



但低钠盐并非人人适用。严重肾功能不全、高钾血症患者，以及服用保钾利尿剂、补钾制剂或其他影响钾排出药物的人，血钾本就容易升高，是否换盐须由医生评估后再定。

换盐不等于拿到“随便吃咸”的许可，总盐量仍要控制。家中可备2克定量盐勺，把全家一天的用盐量一次量好，放进限盐罐，用完为止；炒菜临出锅再放盐，让咸味留在食物表面，实际钠摄入就少了；多用葱姜蒜、柠檬、醋、香菇提味，少用味精、鸡精、蚝油、豆瓣酱等“隐形钠”；做法上多蒸煮快炒凉拌，少红烧酱爆腌制。

买包装食品则要学会读标签：钠≤120毫克/100克为低钠食品，≤40毫克/100克为极低钠，≤5毫克/100克为无钠，标注“减盐”“低钠”“不含钠”的产品可优先考虑。记住一个换算：1克钠约等于2.5克盐。一包钠含量500毫克/100克的食品，吃下200克就摄入约2.5克盐，已是全天推荐量的一半。

看视频，长知识

降温会“冻出”关节炎吗

□ 科普时报记者 胡利娟

天一冷，“不穿秋裤，老了准得关节炎”的叮嘱就在亲友间传开了。寒冷到底是不是关节炎的元凶？答案是否定的。

受凉并非关节炎的成因

关节炎是数十种关节疾病的总称，常见的有骨关节炎、类风湿关节炎和痛风性关节炎，其中骨关节炎发病率最高。

骨关节炎源于关节软骨的逐步磨损退变。年龄增长、体重超标、关节长期劳损以及遗传背景，才是真正的推手。四川大学华西医院西藏成办分院骨科副主任医师李浪介绍，人们常说的“老寒腿”，医学上准确的叫法是膝关节骨性关节炎。有膝关节骨性关节炎的患者，每当遇到阴雨天气或者气温骤降时，膝关节就会不受控制地疼痛，导致很多人误以为这个疾病的病因是寒冷。但其实，寒冷不是导致膝关节骨性关节炎的直接原因。

此外，类风湿关节炎属于自身免疫病，是免疫系统“认错目标”、攻击自身滑膜所致，与气温高低没有因果关系；痛风性关节炎的根源在尿酸代谢紊乱，与饮食结构、遗传和肾脏排泄功能相关，同样不是冻出来的。

天一冷，关节为何先“报警”

既然寒冷不致病，为什么许多患者能在降温前“预知”疼痛？因为低温虽不引发疾病，却能让原有的关节问题明显加重，原因是——

滑液变稠：关节腔内的滑液在低温下黏度上升，润滑效果打折扣，活动时发涩、僵硬感增强。

血流减少：受冷后关节周围血管收缩，局部循环变差，炎性代谢物难以及时运走而积聚，疼痛随之而来。

痛觉更敏感：低温会降低痛觉神经的阈(yù)值，轻微的刺激也可能被放大成明显痛感。

肌肉发紧：寒冷使肌肉更易收缩紧张，关节承受的压力增加，不适感进一步叠加。

可见，寒冷扮演的是“放大器”而非“制造者”：它加重症状，却不制造疾病。

会保暖，也要会运动

既然低温会让症状变重，应对的重点就在于减少受凉、维持关节功能。

一是护好关节：外出戴护膝、护腕，用围巾挡住颈肩，别让关节长时间裸露在冷风中；膝盖发凉时可以热敷帮助回温。

二是动而不僵：散步、瑜伽、游泳等低强度运动能促进滑液分泌、改善局部循环，比久坐不动更护关节。

三是减轻负担：控制体重对膝关节炎尤为关键，体重下降可显著降低发病风险、减少关节磨损。

四是吃对食物：适量摄入富含Omega-3脂肪酸和维生素D的食物，有助于减轻炎症反应。

五是及时就诊：若关节持续肿胀、发红或活动明显受限，应尽快就医，排查急性滑膜炎、类风湿关节炎、痛风等疾病。

