

减少盐和钠质的摄取量

学习目标

这课堂后，学员们能够做到以下事项：

- 辨识盐的不同种类和名称。
- 鉴别各种食物中钠质的含量。
- 说出低钠质饮食的三个好处。
- 计划一个低钠质餐单。

教材

- 登记表
- 名牌 (可選擇)
- 白板或活动挂图
- 笔或铅笔
- 2至3支麦克笔 (marker)
- 6至8个不同文化的民族所进食的食品的标签或干净、空的食物包装袋
- 多种干的及新鲜香草和香料的样本, 以及不同饮食文化中用于调味的各种其他食品 (如：香菜、姜、牛至叶、辣椒、柠檬、青柠、月桂叶等)
- 盐(约1茶匙)
- 1套量匙或1个茶匙
- 单张:
 - 这食物包装含多少钠质?
 - 范例日常餐单中的钠质含量
 - 盐与钠质—减少摄取的十大妙招
 - 使用这些调味品来代替盐



http://healthylivingforlife.org/_web-assets/pdfs/Sodium%20Food%20Label.pdf

http://www.healthylivingforlife.org/_web-assets/pdfs/_rev_7-11/3%20Sodium%20Content%20Sample%20Daily%20Menu%20April%202011.pdf

<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet14SaltAndSodium.pdf>

http://www.healthylivingforlife.org/_web-assets/pdfs/_rev_7-11/8%20USE%20THESE%20SEASONINGS%20Apr2011.pdf

课前准备工作

1. 仔细阅读课程指引与讲义。
2. 认真备课, 以确保在课程中能详细讲解并灵活运用相关信息。
3. 挑选舒适的课室地点, 为学员带来良好的听课体验。
4. 准备好签到表与名牌(可選擇)。
5. 准备多份学员讲义。
6. 设置活动挂图或白板以记录互动讨论。
7. 展示6至8个样本食品的标签或包装袋, 包括学员经常食用的调味料、罐头和/或冷冻食品。

给导师的提示

所展示样本应包括新鲜食品和加工食品。包括孩子们可能会食用的预先包装午餐等高钠质食品(每份500毫克或以上)。

热身活动：对比盐份

1. 自我介绍, 并与学员分享您今天将探讨盐与钠质的相关知识。
2. 解释本次课程的目标。
3. 不看食品标签, 让学员们猜猜所展示的食品中, 哪些盐含量最高与最低。给学员几分钟来回答。将食品包装袋和/或标签按学员们回答的盐含量从高到低排列。告诉学员们稍后将进一步探讨此问题。
4. 问问学员们当他们听到低盐或低钠质食品时, 会想起什么。
5. 让学员们看看1茶匙的盐到底有多少。问问学员们认为自己每天所摄取的盐比1茶匙多还是少。向学员们说明盐中含有钠质, 而今天的课程将以钠质含量来比较各种食物。

活动：查看食品标签中的钠质含量

1. 说明1茶匙盐含2300 毫克的钠质。向学员们解释每天建议的盐摄入量：
 - 美国膳食指引建议多数美国人每天的钠质摄钠质量不应超过2300 毫克, 也就是1茶匙盐。(在白板或活动挂图上写下：2300 毫克的钠质 = 1茶匙盐)
 - 对于高血压、心脏病、肾脏疾病或糖尿病患者以及非裔美国人, 指引建议每天摄取不超过1500毫克的钠质, 也就是 2/3茶匙的盐。(在白板或活动挂图上写下：1500 毫克的钠质 = 2/3茶匙盐)
2. 分发「这食物包装含多少钠质?」单张仔细阅读单张, 学习如何阅读营养标签。重点阅读每份份量和钠质含量。说明钠质有多种存在的形式, 譬如谷氨酸钠(味精/MSG)、亚硝酸钠、碳酸氢钠(梳打粉)和氯化钠(食用盐)。这些形式的钠质加起来会影响健康。这些钠质存在于加工食品、罐头食品、冷冻食品和快餐食品之中。问学员他们认为自己所食用的食品大部分的钠质是来自哪里。
3. 让志愿者上前并从展示台上选择两款标签或包装。
 - 让志愿者从营养标签中寻找并说出每份食品的钠质含量。
 - 让学员对比两种包装食品的钠质含量(看看哪种食品每份的钠质含量较多)。
 - 让全体学员回答这些钠质含量与2300毫克或1500毫克的每日建议总钠质摄入量相比是多还是少。

4. 将食品按每份钠质含量从低到高以正确的顺序排列。从高到底的顺序, 告诉学员每份食品的钠质含量。问学员哪些有关钠质对比的信息令他们吃惊。

活动：减少钠质摄取量的好处

1. 问学员为什么他们认为减少钠质摄取量是如此重要。在白板或活动挂图上记录学员的回答。然后与学员们分享钠质在人体内的作用：
 - 钠质吸引体内的水分。
 - 如果我们摄取过多的钠质, 我们的身体就会积存水分, 导致水肿和高血压。
 - 排出此水分将加重我们肾脏的负担, 而高血压也会对肾脏造成损害。
 - 同时血液流量增大, 也会加重我们心脏的负担。如此一来会使我们的心脏体积增大, 功能减弱, 引起胸痛、气促和疲劳。



2. 让学员们回答减少钠质摄取量的好处。在白板上或纸上记录下学员的回答。如果学员没有提及,可补充:降低高血压风险,对心脏和肾脏健康有益。

活动:减少钠质摄取量的方法

1. 问学员烹饪时有没有尝试过使用香草和香料。让使用过香草的学员分享一些香草/香料的名称或他们烹饪时使用过哪些香草。建议学员在烹饪时用香草/香料来替代钠质,可整棵香草/香料,也可切碎或磨成粉之后使用。
2. 让学员有机会闻闻主流美国人、拉丁裔或非裔美国人或亚裔美国人在烹饪中使用的不同辛香料。辛香料可以包括:洋葱、大蒜、香菜(芫茜)、罗勒、荷兰芹(香芹)、迷迭香、小茴香、胡荽、牛至叶、百里香、辣椒、辣椒粉、姜、柠檬、青柠。
3. 让学员在小组中分享使用香草和香料的方法。
4. 告诉学员新鲜食品通常钠质含量最低。冷冻食品次之。罐头食品中经常会添加大量的钠质,因此要选择钠质含量较低的罐头食品,并且在食用前尽量冲水清洗一下。

活动:制定低钠质饮食计划

1. 分发「范例日常餐单中的钠质含量」单张量。让学员两人一组,共同减少菜单中的钠质含量。
2. 邀请小组与大家分享降低菜单中钠质含量的方法。让学员回答,再补充没有提到的要点:
 - 自己制作新鲜食品;限制使用包装食品。
 - 饭桌上少放盐;把盐瓶藏起来。
 - 烹饪时使用香草和香料来替代食盐。
 - 减少在外用餐。
 - 尽量使用新鲜或冷冻蔬菜;如果使用罐头食品,尽量先冲水清洗一下。

活动:查看、评估,个人提问环节

1. 询问学员是否还有关于钠质,以及如何制定低钠质健康饮食计划的问题。回答任何问题。向学员介绍 ChooseMyPlate.gov网站,让他们获取更多资源与窍门。提供「盐和钠质-减少摄取的十大妙招」以及「可食盐的辛香料」单张,让学员们任选。
2. 开展全班评估,让学员回答以下问题:
 - 低钠质饮食对您个人有什么好处?
 - 减少饮食中钠质含量的三个方法?
 - 今天您学到了哪些新知识?
 - 通过今天的课程,您计划做出哪些饮食调整?

感谢学员们参加今天的课程,学习减少钠质摄取量以帮助他们为自己的家人规划更健康的膳食。

