

让我们  
共同打败慢性病  
打败慢性病

世界卫生组织



SHAKE

改变吃盐的习惯

世界卫生组织，2016年

版权所有。世界卫生组织出版物可从世卫组织网站（[www.who.int](http://www.who.int)）获得，或者自WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland（电话：+41 22 791 3264；传真：+41 22 791 4857；电子邮件：[bookorders@who.int](mailto:bookorders@who.int)）购买。

要获得复制许可或翻译世界卫生组织出版物的许可——无论是为了出售或非商业性分发，应通过世卫组织网站（[http://www.who.int/about/licensing/copyright\\_form/index.html](http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/index.html)）向世界卫生组织出版处提出申请。

本出版物采用的名称和陈述的材料并不代表世界卫生组织对任何国家、领地、城市或地区或其当局的合法地位，或关于边界或分界线的规定有任何意见。地图上的虚线表示可能尚未完全达成一致的大致边界线。

凡提及某些公司或某些制造商的产品时，并不意味着它们已为世界卫生组织所认可或推荐，或其它未提及的同类公司或产品更好。除差错和疏忽外，凡专利产品名称均冠以大写字母，以示区别。

世界卫生组织已采取一切合理的预防措施来核实本出版物中包含的信息。但是，已出版材料的分发无任何明确或含蓄的保证。解释和使用材料的责任取决于读者。世界卫生组织对于因使用这些材料造成的损失不承担责任。

瑞士日内瓦世卫组织文件编印服务处印刷

WHO/NMH/PND/16.4

SHAKE

改变吃盐的习惯

“世界各地187个国家中有181个国家的盐摄入量过高”

(华盛顿邮报)<sup>1</sup>

盐：食物中单一最有害的物质？

(悉尼先驱晨报)<sup>2</sup>

减盐可降低心血管风险

(柳叶刀)<sup>3</sup>

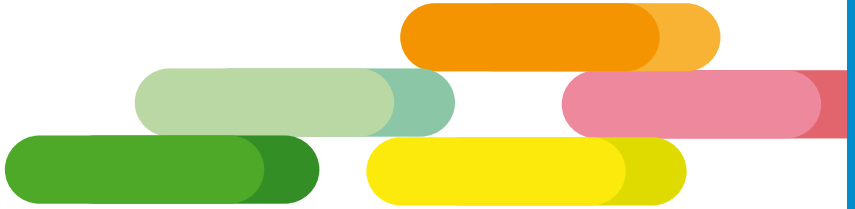
“Menos sal, mas vida (少盐益寿)”

(El Litoral)<sup>4</sup>

## 改变吃盐的习惯 对公共健康的冲击： 盐的隐蔽成本

在过去18个月，全球媒体一再尝试提请注意吃太多盐的健康危害。以上只是其中少数头条新闻。全世界人们摄入的盐比他们的需要多得多。过量摄入盐与每年导致数百万人过早死亡的若干健康风险相关，例如高血压每年造成约940万人死亡<sup>5</sup>。控制盐对公共卫生造成的威胁是发达国家和发展中国家同样面临的挑战。解决威胁的最简单和最具成本效益的方法很简单：减少人们的盐摄入量。减少盐摄入量是一项切实可行的行动，可以挽救生命，预防相关疾病，降低政府和个人的卫生保健费用<sup>6,7,8</sup>。

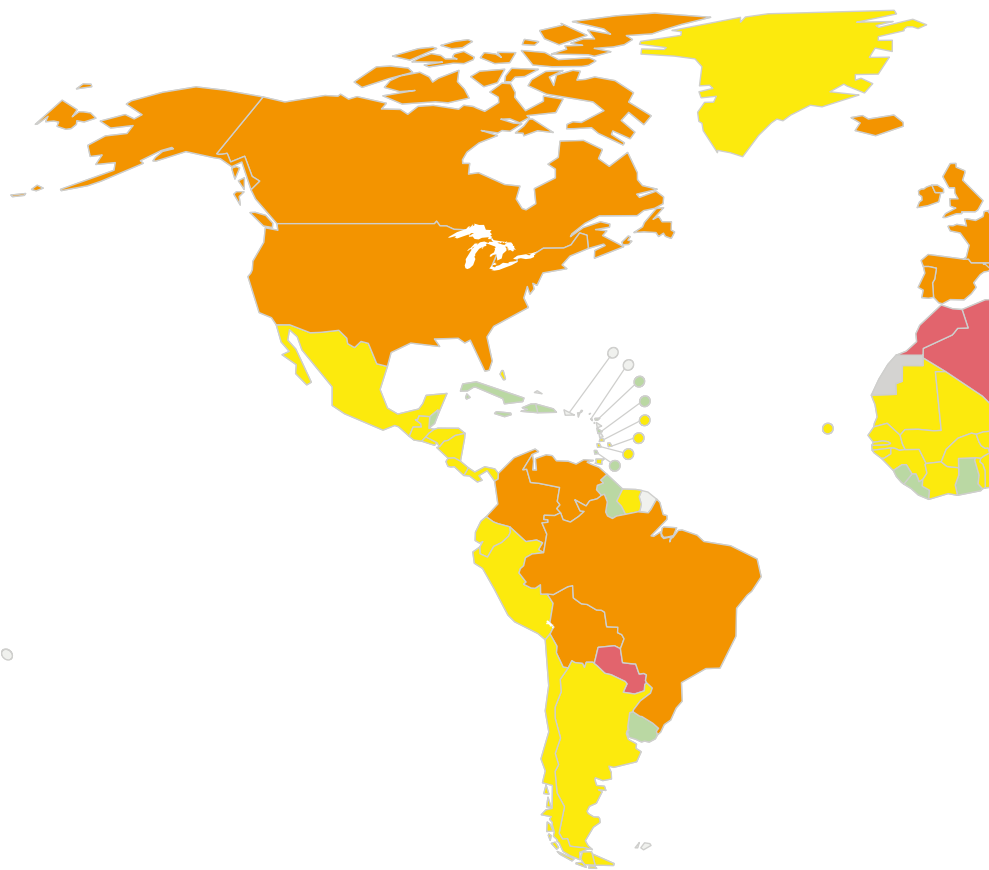
然而，针对盐的战斗表明，说起来容易，做起来难。世界卫生组织建议成年人每日盐摄入量应少于5克，而儿童还要少<sup>9</sup>。图1显示，几乎所有国家中的盐摄入量估计远高于建议的水平<sup>10</sup>。全球总目标是到2025年使全球人口的平均盐消费量减少30%。这是《2013-2020年预防和控制非传染性疾病全球行动计划》中唯一针对营养的具体目标，也是其中的



一个核心组成部分。该行动计划旨在到2025年使可避免的非传染性疾病过早死亡率降低25%<sup>6</sup>。尽管存在有力的证据表明减盐的健康效益，但决策者在把这些证据转化为有效的公共政策时面临着许多困难。世卫组织的作用是弥合这一差距，但《柳叶刀》最近的一篇文章突出地显示本组织未能帮助各国执行其制定的准则<sup>11</sup>。

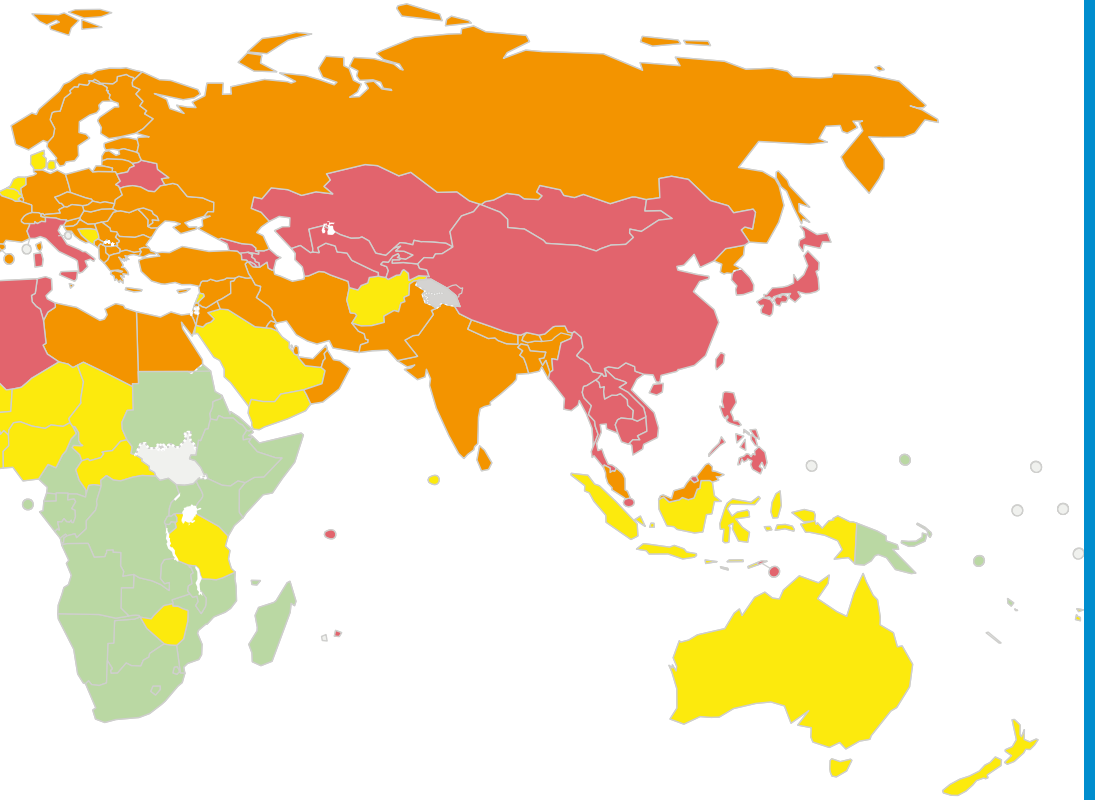
针对这一点，世卫组织回顾了世界各地成功减盐政策的实例，并确定了一套共同的最佳做法。阿根廷、科威特和英国等国家的成功表明哪些措施有效，而且世卫组织收集了来自不同环境的一系列技术模型和干预措施。此证据基础被用于创建**SHAKE**一揽子计划。

图1: 20岁以上人口平均钠摄入量, 2010年可比估值

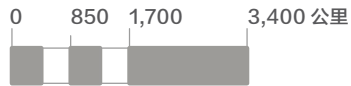
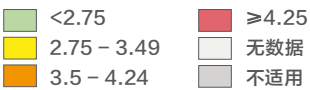


政府将有工具以  
开始减少本国公  
民的盐摄入量

**SHAKE**一揽子计划是一套常识性、由证据支持的政策方案和示例, 支持政府减少人口的盐消费量。选择这些方案是因为有证据表明它们作为完整的一揽子计划行之有效, 作为公共卫生投资费用不高, 而且世卫组织有经验帮助国家开展最高标准的实施工作。



人口平均钠摄入量（克/日）



本出版物采用的名称和陈述的材料并不代表世界卫生组织对任何国家、领地、城市或地区或其当局的合法地位，或关于边界或分界线的规定有任何意见。地图上的虚线表示可能尚未完全达成一致的大致边界线。数据来源：Powels J 等，BMJ Open 2013:e003733。世界卫生组织

如果**SHAKE**一揽子计划作为一种综合性一揽子计划在每个国家实施，研究表明每年可以挽救几百万人的生命，并大大减轻非传染性疾病对卫生系统的负担<sup>12</sup>。很少有国家完全接受所有这些减盐政策，许多国家根本没有采取任何行动来减少人口的盐消费量<sup>13</sup>。通过这些政策和相关资源，希望各国政府将拥有工具，可以开始减少公民的盐摄入量，并对心血管疾病引起的数百万例过早死亡起到一定的预防作用。





**“减少盐摄入量是  
挽救生命的实际行动”**

# SHAKE一揽子减盐计划

## “改变吃盐的习惯”

**SHAKE**一揽子计划包含一个总体框架，用于创建成功的减盐战略所需的总体要素：政治承诺、规划领导力、伙伴关系和宣传（见附件1）。根据**SHAKE**首字母的缩略，**SHAKE**分别考虑到这些要素在国家成功减盐战略各主要活动领域中的作用：

A large, stylized letter 'S' in a pink-to-red gradient.

**SURVEILLANCE**（监测）：  
衡量和监测盐的使用情况

A large, stylized letter 'H' in an orange-to-brown gradient.

**HARNESS INDUSTRY**（管控行业部门）：  
促进改变食品和膳食配方，减少盐分含量

A large, stylized letter 'A' in a yellow-to-green gradient.

**ADOPT STANDARDS FOR  
LABELLING AND MARKETING**  
（采用标签和营销标准）：  
执行有效和准确的食物标签和营销标准

A large, stylized letter 'K' in a light green-to-teal gradient.

**KNOWLEDGE**（知识）：  
开展教育和宣传，促使人们食用较少的盐

A large, stylized letter 'E' in a dark green gradient.

**ENVIRONMENT**（环境）：  
支持促进健康饮食的环境

# S

世卫组织提供了多种用于监测和评价减盐的工具

## 监测 衡量和监测盐的使用情况

### 为什么事关重大

监测数据是确保减盐干预措施取得成功的必要条件。衡量人口摄入多少盐是很重要的。这种信息可以用来向政府和民间社会领导人展示为什么减盐是重要的，并且可以帮助他们配置经费用于可产生最大效益的地方。确定盐的膳食来源并收集有关消费者习惯的信息也是至关重要的，由此可以设计、实施和评价有效的干预措施。

### 需要做什么

对减盐规划进行的监测包括三个关键阶段：

1. 衡量和监测人口的盐消费模式。
2. 衡量和监测食品中钠的含量。
3. 监测和评价减盐规划的影响。

在SHAKE一揽子计划中，世卫组织提供了监测和评价减盐干预措施的各种工具，包括对政策及其成本效益进行定性和定量评估的各种方法。

为了最大限度地提高监测质量，需要涉及一系列利益攸关方。各国政府必须发挥主导作用，监测和评价旨在减少人口盐摄入量的政策，并配置经费支持这些活动。非政府组织、民间社会、学术界和卫生保健专业人员在监测任何新政策的实施过程中都可发挥重要作用。私立部门也应参与监测和公开国家和全球市场食品和膳食的盐分含量。



**SHAKE**—揽子计划包含指导和实用案例研究，以帮助各国处理这些活动

## 管控行业部门 促进改变食品和膳食配方，减少盐分含量

### 为什么事关重大

在大多数发达国家和越来越多的发展中国家，大部分膳食盐（70-80%）来自加工食品或餐馆和外卖店等在家以外的地方吃的食物<sup>14</sup>。促进改变食品配方以减少盐分含量，对于减少人口的盐摄入量至关重要，应是首先考虑采取的行动之一。为了实现这一点，与行业部门的密切合作是很重要的。与食品行业密切合作以改变食品配方是英国减盐规划取得成功的关键<sup>15</sup>，阿根廷<sup>16</sup>和科威特<sup>17</sup>在与行业部门合作减少面包中盐添加方面也取得了重大进展。通过《联合国大会预防和控制非传染性疾病问题高级别会议政治宣言》，联合国所有成员国都认识到需要改变食品配方，以便产生更多符合健康饮食的方案（图2）<sup>18</sup>。

## 需要做什么

促进改变食品配方涉及针对食品中盐的含量制定一套明确标准或目标，为食品行业提供基准。这些目标可以通过自愿或立法程序来实现。关键步骤是选择目标食品，与行业部门合作，规定钠含量目标，制定达到盐含量目标的时间安排，并确定实施机制。监测食品供应中盐含量的变化，会对食品行业造成压力，并可以表明自愿目标是否有效，以及是否需要执行强制性的目标。**SHAKE**一揽子计划包含指导和实用案例研究，以帮助各国执行这些关键步骤。一揽子计划还包括各国可采取的其他策略的例子，例如对高盐食品征税，以及可以鼓励食品行业改变食品配方的标签和宣传策略。

**图2：** 联合国预防和控制非传染性疾病的政治宣言



‘(b) 考虑生产和促销更多符合健康饮食要求的食品，包括为此而改变产品配方以提供更健康的选择’



有效的标签可以帮助消费者迅速和方便地了解食品的盐分含量

## 采用标签和营销标准 执行有效和准确的食物标签和 营销标准

### 为什么事关重大

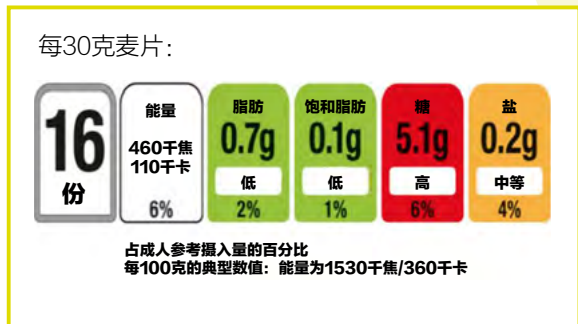
营养标签是指在食品标签上披露主要营养成分，如盐、脂肪、糖和能量的含量。标签还可以对食品中特定营养素或一组营养素含量的高低进行评级，并且可以向消费者警示不健康营养物质（例如钠）含量较高的食品。清晰的标签系统使消费者能够迅速和方便地了解食品的盐分含量，是消费者在商店和餐馆购买食品时能够做出适当知情的健康选择的关键。此外，应该执行标准，防止营销活动和所贴的标签因为咸的食品中含有其它有益的营养成分而错误地将其作为健康的选择。当伴随为消费者提供信息和教育的综合教育、宣传和营销活动应用时，明确而不具误导性的标签具有最大的影响力。



## 需要做什么

若干标签策略可用于支持减盐。不同的国家根据现有标签的水平、文化规范和消费者偏好，采用了不同的策略。**SHAKE**收集了各国为提高消费者对盐含量的认识和标签描述盐含量的明确程度而成功使用的样本策略。策略范围从盐分警示标签和包装正面彩色标签系统（图3）到旨在确保标签和营销准确无误的措施。**SHAKE**提供了指导，说明如何根据具体环境调整这些标签策略，以及如何将策略纳入国家现行的营养标签系统中。

图3：包装正面彩色解释性标签系统示例





**SHAKE**—揽  
子计划可以  
支持任何国  
家的需求

## 知识 开展教育和宣传, 促使人们食用 较少的盐

### 为什么事关重大

消费者意识对改变消费习惯至关重要。一般来说, 公众不会将吃盐与高血压和中风联系起来, 这与对糖和糖尿病之间联系的一般理解不同。消费者也常常不了解自己饮食中钠的主要来源, 因为一些食物中的高钠含量大都是隐蔽的。提高对高盐消费的健康影响以及饮食中钠主要来源的意识, 将影响消费习惯并增加对低盐食品的需求, 这也是持续减少盐消费的一个重要目标。



## 需要做什么

由于已表明具有成本效益，战略性的饮食问题健康教育和宣传已被确定为一种“最合算的措施”<sup>19</sup>。成功的教育和宣传策略可以导致与食品中的盐相关的社会规范发生变化，增加对更健康 and 低盐产品的需求，从而改善个人和社区的整体健康状况。制定宣传策略以影响行为，应该得到研究结果的充实，从战略角度进行规划以确保最大程度的影响，并应包括教育、社会营销和使用移动电话等创新平台来传递信息。

同样，通过为有效的教育和宣传策略及设计提供证据基础，**SHAKE**能够给予帮助，而这些策略和设计可以作为模型，使各国能够创建本国的策略和设计。这方面的例子从中国9500万人的运动到非政府组织开展的小规模有针对性的运动，在规模和范围上差别很大。因此，**SHAKE**一揽子计划可以支持任何国家的需求。**SHAKE**还提供意见和工作实例，说明政府如何与利益攸关方（包括食品行业及其它可能影响更广泛食品环境的伙伴）合作，以便最大限度地发挥宣传运动的影响。



**SHAKE**提供了实用的方法，以便在学校和工作场所提供的食物中减少盐分含量

## 环境 支持促进健康饮食的环境

### 为什么事关重大

环境被定义为人们生活、工作和娱乐的场所。若干方法已经成功地在学校、工作场所和其它机构环境中提供的食物中减少了盐的含量。与学校的儿童一样，大多数成年人现在有绝大部分时间处在工作场所。因此，在这些环境中保护和促进健康，包括减少盐摄入量，是至关重要的<sup>20</sup>。

### 需要做什么

**SHAKE**提供了实用的方法，以便在工作场所和其它机构环境中提供的食物中减少盐分含量。它提供了初步的勘察绘图支持，以便帮助各国确定证据表明策略将产生最大影响的关键环境——例如学校、工作场所、医院和饮食店。然后，它提供了一系列经过验证的策略，用于在这些环境中促进健康饮食（例如为学校和工作场所提供的膳食制定标准），以及社区环境中的行为改变干预措施。

**SHAKE**还包括跨部门的指导,例如可以在公共餐饮业中减少使用盐的监管变化,并显示了若干国家如何制定和执行了在学校和医院销售的食品中盐的最高许可含量标准。最后,**SHAKE**纳入了世卫组织其它有关指导的内容,例如向儿童推销食品和饮料方面的建议。限制向在校学生推销高盐食品,将从早年为健康饮食创造支持性的环境,并将在今后数代人中产生长期的积极健康行为<sup>21</sup>。

通过将所有这些因素结合在一起,**SHAKE**一揽子计划提供了基于世界各地现有做法的一整套政策工具。结合强有力的政治承诺、良好的规划管理、伙伴关系网络和有效的宣传,**SHAKE**可以帮助任何国家制定健全的战略来减少盐消费,从而帮助全球人民改变吃盐的习惯。

# 附件1：成功的减盐规划的要素

虽然**SHAKE**一揽子计划的每个部分都很重要，但是有若干核心要素将各部分连接起来，而且这些要素将影响成功。这些交叉领域包括政治承诺、规划领导力、伙伴关系、与消除碘缺乏症规划相结合以及宣传。

## 政治承诺

政治承诺对于启动和多年维持全民减盐规划至关重要，而且为了规定明确的任务和确保提供足够的资源，也是必不可少的。专业团体、非政府组织、学术界和消费者团体可以游说政府和政策领导人提高对减盐在公共卫生议程中重要性和可行性的认识。

## 规划的领导和管理

制定减盐规划时最重要的决策之一是决定由谁负责确保有效地实施规划。如果有政府内部的高级别领导，减盐规划最有可能取得成功。理想情况下，规划应由对该问题具有特定兴趣的部长级指定人员领导，并有足够的辅助人员和预算来管理规划的日常运作。在制定食品盐分含量目标时，这对促进行业部门遵规尤其重要。有效的政府领导小组还应该能够获取民间社会和行业部门其它利益攸关群体的支持。如果不能由政府领导，一个非政府组织或民间社会团体可以在政府的支持下领导这项工作。

## 宣传

宣传是指开展活动，旨在使减盐成为政治和发展议程上的主要问题，促进政治意愿，增加用于制定规划的财政资源和其它资源，以便确保实施工作可以持久。宣传团体可以要求当局和行业组织负责确保履行承诺和取得成果。虽然任何人都可以倡导减盐，但集体行动比

孤立的努力更有可能奏效。相互关联和互补的利益攸关方的广泛联盟可以促进对话、谈判和共识，从而提高认识并加强减盐行动。领导小组应力求获得利益攸关方和咨询小组在一切可能方面的支持。

## 伙伴关系

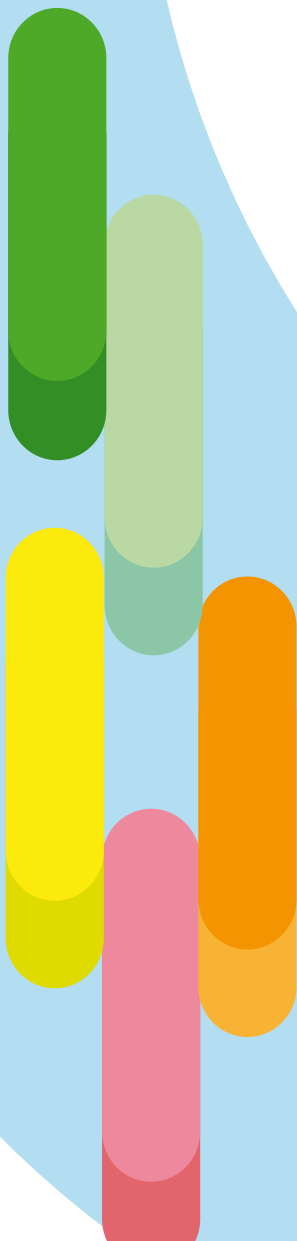
采用多部门和众多利益攸关方参与的方法，加上政策领导人、其它政府部门、非政府组织、消费者团体、医学界、学术界和食品行业之间的强大网络，可以为减盐议程提供强有力的支持。在制定、实施和评价规划的整个过程中，可以由一个咨询小组支持该规划。咨询小组提供了机会，以便与不直接参与规划领导工作的不同利益攸关方进行接触并利用其专门知识和兴趣。咨询小组成员必须对食品行业有充分的了解，并与大量关键行业代表及其它利益攸关方有良好的工作关系。



## 与消除碘缺乏症规划相结合

需要与负责消除碘缺乏症政策的人员采取协调一致的做法，为减盐确保政策一致性并维持政治支持。一个可信赖和基础广泛的咨询小组可以为政府领导人提供指导和支持，汇集减盐和消除碘缺乏症领域内的利益攸关方，以便确保降低人口盐消费水平不会对消除碘缺乏症规划产生不利影响，而且促进碘盐不会影响减盐工作。为了整合这两项行动，重点领域包括政策制定、宣传和倡导、监测和监督以及研究。

# 参考文献



- <sup>1</sup> <https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2014/08/14/salt-intake-is-too-high-in-181-of-187-countries-around-the-world/>, 2016年6月3日访问。
- <sup>2</sup> Berry S. 盐: 食物中单一最有害的物质? 《悉尼先驱晨报》。2014年8月19日 (<http://www.smh.com.au/lifestyle/diet-and-fitness/salt-the-single-most-harmful-substance-in-food-20140816-104tun.html>, 2016年6月3日访问)。
- <sup>3</sup> He FJ, MacGregor GA. 减盐可降低心血管风险: 结果试验的汇总分析。《柳叶刀》2011;378(9789):380-2 ([http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(11\)61174-4.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(11)61174-4.pdf), 2016年6月3日访问)。
- <sup>4</sup> 少盐益寿。El Litoral。2014年3月22日 (西班牙文) (<http://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2014/03/22/nosotros/NOS-05.html>, 2016年6月3日访问)。
- <sup>5</sup> Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, Shibuya K, Adair-Rohani H等。1990-2010年对21个地区中因67种风险因素和风险因素集群导致的疾病和伤害负担的比较风险评估: 为2010年全球疾病负担研究进行的一项系统分析。《柳叶刀》, 2012;380(9859):2224-60。
- <sup>6</sup> 《2008-2013年预防和控制非传染性疾病全球战略的行动计划》。日内瓦: 世界卫生组织; 2008年。
- <sup>7</sup> Rubinstein A, Garcia Marti S, Souto A, Ferrante D, Augustovski F. 对阿根廷布宜诺斯艾利斯减少心血管疾病的一揽子干预措施进行的通用成本效益分析。成本效益和资源调拨: C/E。2009;7:10。
- <sup>8</sup> Sadler K, Nicholson S, Steer T, Gill V, Bates B, Tipping S等。国家饮食和营养调查--评估英国成年人 (19至64岁) 膳食中的钠, 2011年。伦敦: 卫生部, 2012年。
- <sup>9</sup> 指南: 成人和儿童钠摄入量。日内瓦: 世界卫生组织; 2012年。
- <sup>10</sup> Powles J, Fahimi S, Micha R, Khatibzadeh S, Shi P等。1990年和2010年全球、区域和国家的钠摄入量: 24小时尿钠排泄的系统分析和全球饮食调查。BMJ Open. 2013;3:e003733。
- <sup>11</sup> Horton R. 离线: 慢性病 - 我们时代的社会正义问题。《柳叶刀》, 2015;386(10011):2378。
- <sup>12</sup> Asaria P, Chisholm D, Mathers C, Ezzati M, Beaglehole R. 预防慢性疾病: 减少盐分摄入和控制烟草使用战略的健康影响和经济费用。《柳叶刀》, 2007;370(9604):2044-53。

- <sup>13</sup> Trieu K, Neal B, Hawkes C, Dunford E, Campbell N, Rodrigues-Fernandez R等。世界各地的减盐行动——对全球目标进展的系统审查。PLoS One. 2015;10(7):e0130247。
- <sup>14</sup> Mattes RD, Donnelly D。膳食钠源的相对作用。美国营养学院期刊。1991;10(4) 383-93。
- <sup>15</sup> He FJ, Brinsden HC, MacGregor GA。英国的盐减行动: 公共卫生方面的成功实验。人类高血压期刊。2014;28:345-52。
- <sup>16</sup> 美洲的非传染性疾病: 创建更健康的未来。华盛顿(特区): 泛美卫生组织; 2011年。
- <sup>17</sup> Alhamad N, Almalt E, Alamir N, Subhakaran M。海湾合作理事会国家减少盐摄入量工作概况。心血管病诊断治疗期刊。2015;5(3):172-7。
- <sup>18</sup> A/RES/66/2号决议, 预防和控制非传染性疾病问题大会高级别会议的政治宣言, 纽约: 联合国; 2012年。
- <sup>19</sup> 从负担到“最合算的措施”: 在低收入和中等收入国家降低非传染性疾病的经济影响。日内瓦: 世界卫生组织; 2011年。
- <sup>20</sup> Shain M, Kramer D。工作场所的健康促进: 制定概念, 审查证据。职业与环境医学杂志。2004;61(7):642-8。
- <sup>21</sup> 实施关于向儿童推销食品和非酒精饮料的一系列建议的框架。日内瓦: 世界卫生组织; 2012年。





世界卫生组织

**SHAKE**  
改变吃盐的习惯



让我们  
共同打败慢性病

#打败慢性病#