

很多市民选购食品时首先看营养成分表里“糖”的含量,怕“吃糖太多长胖”,而对于食品中钠(盐)含量的高低,却不太在意——

# 低盐食品为啥不吃香

本报记者 李昕也 摄影报道

## 1

### 低糖食品随处见 低盐产品不常见

1月31日,记者走访我市多家商超了解到,低糖食品多种多样,而低盐产品少之又少。

在位于清池大道一商超内,零糖、零卡路里的汽水,不加蔗糖的饼干,无糖豆奶粉,零糖蛋糕比比皆是。相对于低盐食品而言,只有一款儿童鳕鱼肠和某品牌酱油在售。

低盐食品去哪了?2019年11月的一项调查显示,94%的中国城市消费者在过去6个月中曾试图减少盐的摄入量。但无论是线上还是线下,很难见到低盐食品的身影。

记者登录某电商平台,搜索“低盐”关键词,“淘”到的品类的确不多。低盐、减盐酱油是低盐食品中的“扛把子”,其次是低盐黄油,而低盐火腿肠、虾条这类零食基本都是给宝宝食用的。除此之外,还有一部分低盐食品是专供宠物食用的“口粮”。

“看到线下减盐食品挺少,想从网上买,毕竟足不出户可以买遍全国,没想到网上的低盐食品并不多,甚至一些低盐食品是猫粮。”注重养生的刘浩告诉记者,现在的零食、挂面、调味品等含盐量都挺高。相比低糖产品,低盐产品选择有限。

据了解,国家卫生健康委员会启动的“三减三健”专项行动(“三减”指的是减盐、减油、减糖)中,减油、减糖的概念逐渐深入人心,几乎人人都知道油炸食品要少吃,少糖、无糖食品也受到越来越多的消费者追捧,而在减盐方面,市场效果大打折扣。

## 2

### 为啥“坐了冷板凳” 只因“够咸”成习惯

“其实减盐酱油很早就有,但我从来

“这瓶汽水零糖、零脂肪,买这瓶。”上周末,市民苏晨在超市选购饮料时,把“零糖”食品作为优选。

随后,她来到调料区打算买瓶生抽。“这种减盐味极鲜,减盐30%,对身体更健康,建议你买这种酱油。”面对促销员的推荐,苏晨并不感兴趣。

记者近日走访发现,少糖、无糖食品成为消费一大风口,但在减盐食品方面,市场反响平平。



超市中销售的减盐酱油

没买过。”苏晨说,一瓶500毫升的普通生抽售价7元至9元,同等克重的减盐酱油需要12元至15元。“价格贵在其次,主要感觉买减盐酱油意义并不大,平时做菜少放点盐就可以了。”

“薄盐生抽、减盐酱油、低盐生抽的含盐量都低于普通生抽,但从销量来看,消费者的认可度并不高。”某超市调料区的促销员告诉记者。

记者走访发现,受饮食习惯的影响,很多人对低盐食品的兴趣并不高,消费者喜爱的美味大多“不差盐”。

比如,满口香脆的干脆面,每100克含钠1930毫克;台式脆皮小香肠,每100克含钠1300毫克;让人欲罢不能的螺

蛸粉,每100克含钠1750毫克……还有辣条、臭豆腐、无骨凤爪、卤味冷吃等红极一时的食品,都无一例外“够咸”。

“这一款香醇海盐香芋片是新品,卖得特别好,很多顾客来了点名要买这种口味的。”在新华路一家商超,销售人员告诉记者,某品牌推出的海盐味香芋片一上市就赢得了不少回头客。

记者对比营养成分表发现,一般30克装的薯片含钠170毫克,而这款海盐香芋片含钠超过200克。“感觉这种更够味,更好吃。”一位购买该产品的市民说。

有研究表明,人可以几天不吃甜食,但绝对不可以一天不吃盐。盐所引发的“无意识进食”,成为生产企业赚钱的秘诀之一。而且,当很多人没有胃口的时候,就喜欢吃点咸的东西来刺激味蕾。

也正因如此,“够咸”食品牢牢把持着“舌尖上的C位”。智研咨询发布的一份报告指出,我国休闲食品增速最快的前五大品类中,休闲卤制品、膨化食品、炒货占据了三个席位,而它们无一例外都是“盐田”。

## 3

### 三大原因难“出圈” 期待迎来“拐点”

众所周知,“无糖”概念已被很多消费者所认可,“零糖”“零卡”更是成为了食品袋上炙手可热的标签。

智研咨询报告显示,仅无糖饮料的市场规模就从2014年的16.6亿元增长至2020年的117.8亿元,年增长率达到38.69%。而减盐食品的增长率远远低于预期。

一位业内人士分析称,减糖容易减盐难。首先,盐对口味的影响很大,没有盐,很多食品会很难吃,所以减盐难。其次,绝大部分人在饮食方面,对于口味的追求远远大于对健康的追求。最后,吃盐多的危害远不如吃糖多显著,往往要多年后才能显现出来,难以引起人们警觉。

虽然减盐食品的市场关注度并不高,但仍有一些企业努力去尝试。据了解,某品牌厂家就推出了减盐50%系列薯片,用其他低钠的调味料搭配出多种风味,包括原味、车打芝士、烧烤味等,以弥补减盐造成的口味寡淡。还有一些酱油品牌商家也加入到“减盐”阵营。

该人士认为,虽然目前减盐食品的销售不尽人意,但减盐会成为食品行业发展的一个趋势。伴随人们健康意识的提升和科学知识的普及,减盐食品将被越来越多的消费者认可,其市场占有率也必定会迎来明显增长的“拐点”。

## 沧州晚报 分类广告

电话:0317-5590779  
地址:浮阳南大道全媒体中心(联通营业厅对面)

**全球知名品牌德高**  
诚招东光县总代理,公司主营产品:防水,瓷砖胶,背涂胶,美缝剂,填缝剂,墙固,腻子,地漏等各种装饰材料。13932760168

**售车**  
10年捷达前卫一辆,银灰色,换车欲售出,价格面议。  
电话:18232783807

**售车**  
大众帕萨特新领驭2009年上牌私家车,三看中看,价格面议。  
电话:15831709096

### 天成珑玺售楼处

1、售楼处分访,负责售楼处前台工作,要求:身高168cm以上,形象气质佳,年龄在20-30周岁,薪酬福利:3500-4000;2、客服文员,负责售楼处数据统计工作,要求:1年左右售楼处内勤工作,薪酬福利:3000-4000;3、售楼处水吧,负责水吧茶饮工作,要求:身高168cm以上,形象气质佳,年龄在18-30岁,薪酬福利:3500-4000;4、形象岗保安,要求:身高178cm以上五官端正,退伍军人优先,薪酬福利:4000-5000;5、保洁,负责售楼处保洁工作,要求:年龄在55周岁以下,薪酬福利:2000-2500。  
工作地点:天成明月洲底商  
联系电话:18713680012

### 专属定制

为雇主定制专属风险管理方案  
为企业定制专属员工福利合同  
为个人定制专属个人保障方案  
张经理:13383173269(微信同号)

**专业擦玻璃、整体厨卫保洁、新居开荒保洁、油烟机清洗等**  
15133746700 18730710911

**出售**  
锦绣天地门市,167m<sup>2</sup>,300万;  
颐和庄园双拼,287m<sup>2</sup>,800万;  
颐和大厦写字楼,114m<sup>2</sup>,98万。  
联系人:刘女士 19933268848

**专业空调维修 移机 加氟 回收**  
0317-8518890

### 康腾电子技术有限公司

司机2名(45岁以下),4500元以上;操作工2名(45岁以下),4000元以上;电话跟单2名,3000-4000元;业务员5名,4000-10000元;仓库管理员1名,3500元;会计3500-5000元。单位可住,管中餐,月休四天,8小时,上五险。电话:18031762033

**招聘**  
沧州翰熹会计服务有限公司,主营代理记账、财务外包、税收筹划、注册公司、公司变更及注销等业务。公司规模扩大现招聘主管会计2名,会计专员2名,开票员1名,以上人员月休六天,法定节假日休息,工资面议。电话:13513170531 18833753096

### 分类广告

电话:13931760178(微信同号)

**赫凯食品有限公司**  
业务主管、会计、市区业务、送货司机、办公室文员、仓库保管员2名,3500-4000元。  
地址:孙庄子 18631740999

**诚招**  
会计1名;主管1名;装修木工师傅5名,6000-10000元;普工5名,4000至6000元,干过装修木工的工资可上调。以上人员要求50岁以下,男女不限。  
地址:运河区二医院附近  
电话:13231728515

### 养生会所急聘

沧州水韵江南足疗养生会所,位于盐山县金泰大酒店对面,会所集保健、简餐、商务多功能于一体的大型休闲会所,停车方便,以“为客人服务,精诚至上,满意至上,健康至上”为经营理念,缔造尊贵时尚休闲,新的感觉,新的体验,会所开业在即现招聘以下人员:足疗技师30名,保底10000-15000元;采耳师5名,保底10000-15000元;店面经理1名,主管1名,待遇面议;服务员10名,保洁员2名,水电维修工2名,厨师2名,房嫂2名,保安2名,3000-6000元,以上人员均管吃住;收银员4名,女,3500-5000元;会计1名,4000元左右。  
报名电话:18303179153 周经理(微信同步) 18631733020 张经理(微信同步)