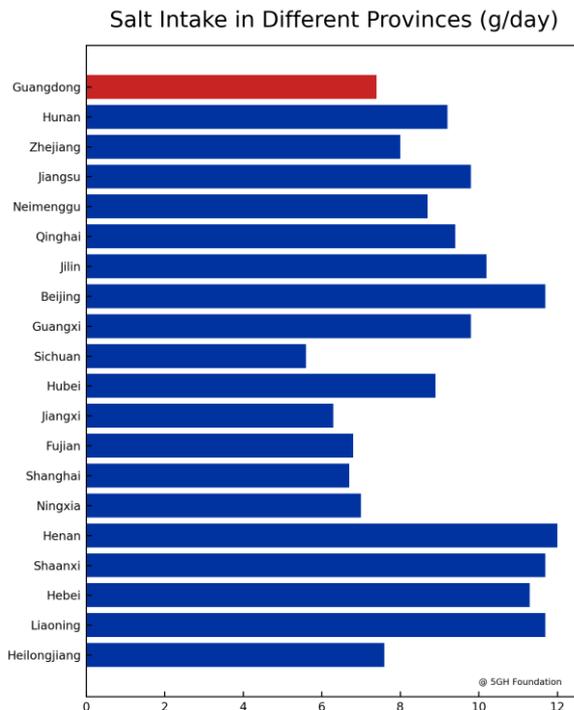




## 广东人的饭菜“清淡”吗？

坊间一直流传一个说法：广东人的饭菜比较清淡。然而，一项数据 [1] 显示，广东人盐摄入量并不算太低，平均每天摄入食盐 7.4 克，高于四川（5.6 克），江西（6.3 克），福建（6.8 克），上海（6.7 克），以及宁夏（7 克）。



研究人员通过“中国总膳食研究” (China's Total Diet Studies) 的数据得出上述结论。值得注意的是，广东菜是一个广泛的概念，包括广府菜，客家菜，潮汕菜等。总膳食研究由于采样等因素的原因，可能并不能完整反映各地（包括广东人民）真实的盐摄入水平，但国内膳食高盐问题确实需要得到我们的重视。

[1] [10.1001/jama.2015.15816](https://doi.org/10.1001/jama.2015.15816)