

理解问答

【适合年级】 华文（高年级）

【原新闻】 调查：每十名本地居民 九人每日钠摄取量超出 2000 毫克标准

<https://www.8world.com/singapore/singaporeans-sodium-intake-2252101>

调查发现，每十名本地居民当中，就有九人每日的钠摄取量超出保健促进局建议的最多 2000 毫克标准。

保健促进局曾展开调查，对象是 18 到 69 岁的本地居民。根据这份“2022 年全国营养调查”报告，市面上常见的美食，如：印度煎饼、板面、卤面等，钠含量都比 13 年前高。公众只要每天吃一餐，钠摄取量就会超标。

摄取过多的钠会增加患上高血压的风险。保健促进局与餐饮业者合作，推广使用低钠盐。

参与计划的业者包括平价集团旗下的 Kopitiam 食阁。平价集团市场部与营销部主管陈荣福说，集团已在旗下的食阁试行使用低钠盐，反应不错。

他说：“营业成本以及食物的味道是最重要的，我们已经成功在邱德拔医院推广实行，摊主们认为食物的味道没有太大的影响。制作成本方面，低钠盐在保健促进局的支持下，也是把价格降低到和普通盐一样，接下来我们会进一步跟摊主沟通，鼓励他们继续使用低钠盐。”

当局也同多家连锁餐馆合作，设定在 2026 年以前减少钠成分的目标。

另一方面，调查也发现国人饮食的平均份量和卡路里摄取量也有所增加。其中，有约六成国人的卡路里摄取量超标。不过，国人的糖分摄取量有所减少，67%的本地居民的糖分摄取量保持在当局建议范围以内。

问题 1：为什么每十名本地居民中有九人的钠摄取量超标？（复述）

- A. 因为人们喜欢食用糖分高的食物。
- B. 因为他们不吃足够的蔬菜和水果。
- C. 因为市面上常见的美食的钠含量增加。
- D. 因为人们过度食用含高卡路里的食物。

答案	C
答题指引	*根据第二段的信息，“市面上常见的美食，如：印度煎饼、板面、卤面等，钠含量都比 13 年前高。”得出答案是 C。

问题 2: 摄取过多的钠会给健康带来什么危害? (复述)

- A. 会增加患上失智症的风险。
- B. 会增加患上肥胖症的风险。
- C. 会增加患上心脏病的风险。
- D. 会增加患上高血压的风险。

答案	D
答题指引	*复述题的答案可以从所提供的篇章中找到, 根据第三段的信息, “摄取过多的钠会增加患上高血压的风险。”得出答案是 D。

问题 3: 保健促进局是如何推广使用低钠盐的? (复述)

- A. 通过向食阁提供免费的低钠盐。
- B. 通过提供低价格低钠盐给摊主。
- C. 通过宣传低钠盐对健康的好处。
- D. 通过提供健康食品的奖励计划。

答案	B
答题指引	*复述题的答案可以从所提供的篇章中找到, 根据第 4-6 段的信息, 第 4 段“保健促进局同餐饮业者合作, 推广使用低钠盐。”第 6 段“低钠盐有了保健促进局的支持, 也是把价格降低到普通盐的价格”得出答案是 B。

问题 4: 调查还发现国人的哪一方面的饮食摄取量有所减少? (重整)

- A. 纤维摄取量。
- B. 糖分摄取量。
- C. 卡路里摄取量。
- D. 蛋白质摄取量。

答案	C
答题指引	答案在第 8 段。“国人的糖分摄取量有所减少。”得出答案是 B。