

# 不咸≠含盐少 无处不在的“隐形盐”你能发现吗?

柴米油盐酱醋茶是人们生活中不可缺少的一部分,而盐作为烹饪中的“C位”,其重要性不言而喻。虽然吃得太多不健康的观念已深入人心,但随着现代人的饮食口味加重,加上无处不在的“隐形盐”,许多市民在不知不觉中就摄入了过多的盐分。

长期高盐饮食可增加卒中、心脏病、胃癌、骨质疏松以及肥胖等疾病的患病风险,对身体健康危害很大。今年9月15日至21日,全民健康生活方式国家行动办公室决定开展中国减盐周宣传活动,向公众宣传“915(就要5克)的减盐理念,倡议健康成年人每天食盐不超过5克。

## 正确认识盐,摄盐控盐都要有度

生活中,一些人特别是劳动强度比较大的工人认为减盐会使身体变虚、乏力,而有一部分人认为既然控盐有这么好处,那就不吃盐了,其实这都是对食盐的认识误区。

食盐的主要成分是氯化钠,也是人体钠的主要来源。钠离子起着维持血容量、调节体内酸碱平衡、传递神经信号和维持正常细胞功能的作用,适量的食盐摄入是维持人体生命活动的必需,所以摄盐有度,控盐也要有度。

包括动物、临床和流行病学研究在内的各种证据表明,饮食中过量的钠摄入是导致高血压和中风风险增加的主要因素之一。多摄盐带来的危害不仅仅是血压升高,下面这些不良影响常常被人们所忽略:

身体水肿 吃盐过多后,人体会感觉到渴,于是会多喝水,这些水分子很快进入血液,被血液里的盐牢牢吸引,使血管膨胀,此时,容易发生轻度水肿。对于一些血液循环不好的女性,特别是月经来潮前几天,雌激素水平升高带来水钠潴留增加状态,再加上大量摄入盐的作用,会加剧腹胀、脸肿、头疼等不适感。

诱发消化道疾病 和含盐少的食物相比,盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的黏度,使它对胃壁的保护作用下降,食物中的各种有害物质更容易作用于胃壁,因而会促进多种胃病的发生。

偏头痛 国外研究发现,摄入大量盐是诱发头痛的一个重要因素。有偏头痛问题的人,如果少吃盐,头痛往往能有所缓解。

骨质疏松 钠摄入量过多的时候,身体会努力排钠,但同时会增加尿钙的排出量,对于膳食钙摄入不足、骨质疏松风险很大的中老年人来说,更是雪上加霜。

损伤咽喉 吃太咸的食物会让咽喉非常难受,组织脱水时更容易出现炎症,也会降低黏膜对病毒和细菌的抵抗力。

患咽喉炎的人更要避免吃过咸的食物。

加重肾脏损害 人体多余的钠要从肾脏排出,所以摄取盐过多会大大加重肾脏的排钠负担,这对本来就患有肾病的人是非常不利的。

降低蔬菜的营养价值 烹调的时候,特别是炒蔬菜时,如果放盐太早,蔬菜组织会被“腌”走水分,失去了细胞结构的保护,直接接触高温,会增加水溶性维生素如维生素C的损失。

## 盐分还可能藏身于甜食之中

市民张先生刚被诊断为高血压病,医生嘱咐他先进行生活方式调整,要做到“限盐减重多运动,戒烟限酒心态平”。后来他又看到《国家基层高血压防治管理指南(2017年)》提出:减少钠盐摄入,可以获得的收缩压下降效果为2~8毫米汞柱。

因此,张先生特别重视清淡饮食,炒菜时非常注意盐的多少,生怕超标了影响自己的病情。可几个月下来,他的血压控制得并不理想,对此,他很困扰,明明按医生建议低盐饮食了,为什么就没有效果呢?医生详细了解了张先生一日三餐后发现,原来他只是在做菜时少放盐,平时喜欢食用面包、香肠或火腿制品,每顿饭还要拌着辣椒酱吃,而这些食物里面都有导致他血压升高的凶手“钠离子”。

有人觉得只要平时吃得不咸,盐的摄入量就没有超标。但事实并非如此,在日常饮食中,很少有人会去看产品中的钠含量。吃着不咸,并不代表食物的含盐量就低。咸味经常会隐藏在别的味道中,这些添加在食物中的盐也被称为“隐形盐”,让人防不胜防。

单凭味觉来判断盐分的高低是不可靠的,一些甜品,像奶酪、冰淇淋、面包等,虽然吃起来的味道是甜的,似乎与咸味不沾边,但这些甜品在制作过程中都加入了盐,而且甜味也容易掩盖咸味。如果稍微留意一下甜味食品(如饼干、蛋糕、果冻、巧克力、奶味饮料、咖啡、薯片等)外包装上的配料表,会发现它们之中很多都含有“隐形盐”,且含量不算低。例如:某软饼干每100克中钠的含量是439毫克,某品牌的白巧克力每100克中钠含量是105毫克,某蛋糕每100克中钠含量为150毫克,某奶味饮料每450毫升中钠含量为277毫克,某果味果冻每100克中钠含量为110毫克,某罐装咖啡每100克中钠含量为100毫克。

所以,控盐不仅需要饮食清淡,还要学会看包装食品的营养标签,特别留意每份中钠的含量。专家提醒,日常生活中的高盐食物



主要集中在以下10类:酱和调料、咸菜酱菜类、咸蛋、熟肉制品、面制品类、咸坚果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼干类、罐头制品。例如:100克火腿肠中含盐量约2.5克,每天摄入250克火腿肠,就能达到一天的食盐推荐摄入量。

## 如何在“低盐”和“口味”间找好平衡点

根据中国居民营养状况调查:2012年中国18岁及以上居民人均每日烹调盐摄入量10.5克,考虑到通过加工食品摄入的盐和食物本身的盐,预计我国居民实际盐摄入量在12克左右,远超世界卫生组织推荐的5克标准。可是“没有甜味”的食物又难以咽下,那么,如何在“低盐”和“口味”间找好平衡点呢?

专家建议,在超市购物时,应学会查看营养标签。根据《食品营养标签管理规范》,所有预包装食品的外包装上都应有营养成分表,内容包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠等。营养成分表中的钠就代表盐,1克钠相当于2.54克盐,包装上标注的“NRV%”就是指吃完100克该食物所摄入的钠量占每人每天推荐量的百分比。

在选择食盐时,可选用低钠盐。低钠盐是在普通碘盐的基础上,用氯化钾代替了部分(30%左右)氯化钠,由于钾有降低血压、保护血管壁的功能,因此食用低钠盐可以改善人体内钠钾平衡,有利于预防高血压。但对于患病人群,是否选用低钠盐需咨询医生。

在厨房里,可购买限盐勺、限盐罐等工具。目前市面上常见的限盐勺有1克和2克两种规格,一个三口之家,使用2克勺做饭,一顿饭中所有的菜和汤只需要加两勺半盐就够了。也可以选择根据每人每天推荐摄入量计算好全家人一

日三餐的用盐总量,将其一次性装入限盐罐,则全家人摄入盐的总量就不会超标。

炒菜时,控盐也有小技巧。菜品放了添加盐的调味品佐料(如酱油、生抽、豆瓣酱等)的情况下,可以选择不放盐或少放盐。要注意味精等调味品虽然不咸,但其主要成分谷氨酸钠中含有钠,因此食用味精也相当于摄入了盐(每克味精含钠82毫克,相当于0.2克盐)。对于长期重口味的人,炒菜时用葱姜蒜、醋等增加菜的鲜味,或者做凉拌菜和沙拉时,用醋、柠檬汁、番茄酱等进行调味,既减少盐的用量,又平添一份风味。

做菜放盐的时间点也有讲究。炒菜时放盐早,盐容易跑到菜里去,把菜里的水分赶出来,使菜失去清脆鲜美的口感,同时菜的含盐量也大幅增加。出锅后再放盐,可以让人很容易感受到菜表面的咸味,从而减少盐的使用量。有条件的情况下,尽量使用新鲜食材,多尝试蒸、烤、煮等烹调方式,享受食物天然的味道。还可以使用香菇、海米、紫菜等食材,利用其本身的鲜香味,以减少甚至不放盐。对于炖、煮的方式,由于汤水较多,加盐的时候更要留意。

专家提醒,减少外出就餐也是控盐的方法之一。有些餐馆为了追求食物口味来吸引顾客,而加入过多调味品,“麻辣鲜香”往往意味着更多的油和盐。在餐馆吃饭时可以选择主动要求少放盐,或者尽量选择低盐菜品。

科学研究表明,人的口味是可以慢慢改变的,在日常饮食中逐渐减少食盐摄入量,人们对咸味的需求也会逐渐降低,并且能够品尝出食物的天然美味。事实上,烹调食物时少放5%~10%的盐并不会影响菜的口味。

# 控糖饮食不等于不吃糖 糖尿病人该如何健康吃糖?

糖的概念很广泛,对于糖尿病的病人,医生不建议他们吃含糖的食品,但这并不意味着不能摄入糖类。糖类是人体三大营养物质之一,如果不摄入足够的量,机体会产生一系列问题,甚至危及生命。

单糖是可以直接被人体吸收的糖分如葡萄糖,另外喝咖啡时加入的方糖,尽管是双糖,但在体内很容易被分解成单糖。患者摄入这类食物后,血糖会急剧升高,对胰岛的刺激也比较大,久而久之会影响机体功能。所以不建议多摄取该类糖分。

而米、面、粗粮、豆类、谷类、玉米等都属于多糖类,要通过体内很多消化酶的代谢,才能够转变成机体可以吸收的糖。既满足了能量的需求,又可以使糖慢慢吸收,减缓对人体产生的一些刺激和压力。因此医生会鼓励患者多吃这类饮食。

## 糖尿病的典型症状——“三多一少”

所谓的“三多一少”,指的是喝得多、尿得多、吃得多,体重显著下降。

这是由于血糖升高以后,要通过尿液进行排泄,糖排泄的过程中会带走大量的水分,病人会有口渴的感觉。

另外,我们都知道,糖类是人体三大营养物质之一,当大量的能量被排掉以后,体内能量摄取中枢或器官会收到相应刺激,产生饥饿的感觉,病人会多食。

体内70%的能量供给来自于糖类,也就是碳水化合物。人体排出大量的水分和能量后,机体会选择消耗一些其他的供能物质来提供生命所需。其中,最主要的

物质就是脂肪,脂肪被分解以后,能提供能量保证日常工作、生活正常运转。但是,脂肪消耗了,人就会显著变瘦。

其实在临床中我们发现,更多的糖尿病患者,超过50%是没有“三多一少”典型症状的。

## 糖尿病的危害有哪些?

糖尿病眼病。发生糖尿病时,全身液体中糖浓度都是高的,就相当于细胞组织以及器官全都泡在了糖水里,无法发挥正常的功能。而血管越丰富的器官越容易受损害,眼睛的视网膜、血管是很丰富的,所以眼底是并发症发生的主要部位。

糖尿病肾病。血糖长期高水平会造成血管结构改变,而肾脏本身就是一个血管球,体内的代谢产物也都需要从肾脏里排出,很容易发生肾功能障碍。

糖尿病足。是由于神经受损和血管受损共同导致的。严重的病例,血管闭塞以后会发生坏死和感染,增加截肢的风险甚至危及生命。

糖尿病心脑血管并发症。冠心病及中风是糖尿病的主要大血管并发症,研究显示,糖尿病患者冠心病及脑卒中的死亡风险比非糖尿病患者高3~5倍。糖尿病病人同时还有心脏的小血管受损,很容易发生心力衰竭。

通常糖尿病患者至少有30%~40%的人会发生并发症,且并发症一旦产生,药物治疗很难逆转,因此强调尽早的筛查并积极控制血糖以预防糖尿病并发症的发生及发展。

# 户外登山“悠着点”! 特殊人群需谨慎



秋季气候舒适,是开展户外登山运动的好时候。登山运动可以提高心肺功能,提高神经系统机能,增强肌肉力量,提高身体的协调性、平衡性、柔韧性和灵敏度。登山运动的运动量高于散步或慢跑,更有助于消耗体内多余的脂肪。此外,登山运动还有愉悦放松、降低忧虑、加强与他人沟通的作用,是强身健体、修身养性,提高身心综合素质的理想运动之一。

## 特殊人群需谨慎

老年人群:山区气候多变,日夜温差大,一定要先掌握山区的气候状况。应选择合适的登山途径,做好规划,选择好装备。选择的衣物应具有良好的排热及抵抗低温、风雨的作用。登山前做好热身运动,登山时循序渐进,量力而行。并应定期进行全面的身体检查,以评估自己是否适合进行登山活动。

慢性疾病人群:对于慢性病患者来说,登山运动并不一定适宜。例如高血压患者如果血压波动大,心、脑、肾等器官存在不同程度的老化和血管硬化,或合并其他慢性疾病,登山时容易发生脑出血、心肌梗死等意外事件。如果平时有头疼、眩晕等症状,就不适宜登山。糖尿病患者如已有足部或下肢血管病变,也不适宜登山。登山时,膝关节所承受的压力大大增加,容易受伤。对于关节本身有伤的人群来说,也不适宜。因此,慢性病患者是否能够登山,应经医生评估后遵医嘱进行,或选择其他运动方式。

## 户外登山“悠着点”

选择合适的登山点、登山时间和登山装备。登山地点的选择应以安全性为前提,攀登难度应符合自身的运动条件。登山时间应避开气温较低的早晨和傍晚。登山前应了解当地地形及气候状况,选择适合的鞋及衣服。随身带水,必要时可使用登山杖。

登山前先热身。登山前应先做一些准备活动,特别是下肢,可以通过压腿、屈膝、活动脚踝等方式,防止肌肉、关节僵硬。

注意登山姿势。上山时两膝自然弯曲,身体注意前倾,用全脚掌或脚掌外侧着地,两腿用力攀登,两臂协调摆动。下山时,注意膝盖略弯曲,身体直立或稍后仰,不可速度太快或奔跑。速度适宜,不可勉强。开始登山时

# 肠胃病: 身体发出这些信号千万不能忽视

胃癌和肠癌都是中国常见的恶性肿瘤病,在全国范围内,这两种病的发病率都呈上升趋势,但是其早诊率却异常之低。在肠癌、胃癌早期,胃肠道肿瘤症状都不太明显,故病人会出现一些不易察觉的不适感。如果能及时捕捉到这些信号,则有助于早发现、早治疗。

那么,在肠胃病早期,身体发出的哪些信号是不容忽视的呢?

当身体出现上腹部不适时(通常表现为时常疼痛、腹胀、大便带血),我们应及时去医院检查,然后根据医生的建议进行治疗。内镜是胃肠病诊断的首选方法,也是最好的普查方法。

在病情的初期,大多数人往往忽视病情的发展,在发现疼痛、腹胀、大便带血等症状时,并没有及时去医院检查。有些人因为惧怕痛苦以及缺乏医学常识,对内镜、胃镜的检查望而却步。我国现今已有无痛的肠镜、胃镜检查,所以患者没有必要恐惧检查。

其实,肠胃病并没有想象中那么可怕。胃癌、肠癌能否痊愈完全取决于发现时机的早晚以及治疗的过程是否规范。迄今为止,手术切除仍是治疗肠胃病的最有效方法。因此,早期检查、早期发现是目前治疗肠胃病的根本办法。

在我国,早期胃癌仅占胃癌确诊率的5%~10%。诊断率低的原因如下:1.早期胃癌起病隐匿,没有明显的症状和体征,很难早期发现和确诊。2.由于胃镜的普及,多数患者在出现胃部症状后,自行服用胃药,一定程度上掩盖了症状和体征,导致未能及时发现和治疗。3.早期胃癌的诊断主要依靠胃镜检查,但胃镜检查有一定的痛苦,加上胃镜检查费用高(普通胃镜约360元,无痛胃镜约900元),大多数患者不愿进行胃镜检查。

大肠癌是常见的恶性肿瘤,包括结肠癌和直肠癌,其早期无症状或症状不明显。随着病情的发展,其症状逐渐显现,主要表现为大便习惯改变、腹痛、便秘及肠梗阻等。因为癌肿部位较低、粪块较硬,易引起出血,所以人们往往误认为是“痔疮”出血;其继发性感染,易被误诊为“肠炎”或“痢疾”。以上原因都会影响大肠癌的早期诊治。

# 喝茶越浓越好? 小心心律失常

“清茶一杯,元气百倍”。喝茶一直是中国人的传统爱好,国内很多农业大学有茶艺专业,其他大学还有茶文化的选修课,足见茶对于中国人重要性。闲暇之时,亲朋相聚之日,总免不了“饮茶聊天”,而很多人偏爱“浓茶”,觉得浓茶喝起来味道更加浓郁。那么喝茶是否越浓越好呢?

贵阳中医学院第二附属医院心血管内科副主任医师黎海文表示,茶水与咖啡类似,都可以起到醒脑解乏的提神作用。茶叶中含有咖啡因、鞣酸、茶碱和维生素等。其中,咖啡因可兴奋大脑和促进身体的新陈代谢。茶碱、维生素均有预防血管硬化作用。由此可见,饮茶之于人体来说是有益处的。不过这只是适量饮用清茶时,浓茶反而过犹不及,长期喝浓茶可能对心脏和血管有害,饮用过量还可能引起心律失常。

黎海文介绍,浓茶引起心律失常主要与茶叶中含有的咖啡因和茶碱有关:首先,浓茶中的咖啡因含量较高,可刺激交感神经和心血管系统,导致心动过速或者室性早搏等心律失常,表现为胸闷气短、心跳加快、心慌等症。其次,茶叶中的茶碱可使大脑皮层兴奋,浓茶中茶碱含量较高会引起烦躁不安甚至失眠等症,持续性的烦躁或失眠会导致血压升高,久而久之,不可避免的造成心血管系统的损伤,诱发心律失常。

吉林市人民医院心血管内科副主任医师王欣指出,浓茶中的含氟量偏高,长期饮过浓的茶,反而易引起龋齿,同时还会使牙齿表面沾上一层釉黑色。

常饮浓茶易骨质疏松。这是因为浓茶中的咖啡碱含量较多,而咖啡碱既可抑制十二指肠对钙的吸收,又可加速尿中钙的排出。由于抑制吸收和加速排泄这双重作用,导致体内钙缺乏,易诱发骨质疏松,天长日久,便会出现骨质疏松症,容易发生



骨折。浓茶可促使胃酸分泌过多,因为茶中的生物碱可降低能够抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二酯酶的活性,使胃壁细胞分泌出大量胃酸,久而久之易形成胃、肠溃疡或使已有的溃疡面难以愈合。

常饮浓茶可能会引起便秘。茶叶中的茶多酚对肠胃黏膜具有较弱的收敛性,浓茶中的茶多酚含量高,收敛性就更强,会减缓胃的收缩和肠道的蠕动,因而影响到食物的消化和吸收,易引起大便干结甚至便秘。

此外,大量饮茶还会使多种营养素流失。营养专家发现,现代人的营养不良并非吃得不好,而是营养成分失去了平衡。其中,茶是造成营养不良的原因之一。因为过量饮茶会增加尿量,引起镁、钾、B族维生素等重要营养素的流失。所以饮茶不宜太浓,而且应避免反复冲泡使大量水分进入体内,致使营养素随着尿

液流失。

说到这里,浓茶的危害已经基本了解了,什么样的茶算作浓茶呢?黎海文提醒,目前似乎并没有公认的标准,不过可以简单的用一句话判断:“察其颜,尝其味”。“察其颜”就是看茶水的颜色,浓茶的颜色一般较深且茶水浑浊,待茶水凉后可见茶水上浮着一层浅浅的茶油。“尝其味”即饮茶时的口感,浓茶常味苦、涩。一般爱喝浓茶的人也就是为了这份口感。

酒宜陈,茶宜淡。黎海文建议,爱喝浓茶的人可换换口味尝试一下清茶的味甘(口味),采用下面这种更为健康的泡茶方式:1.泡茶温度、时间的控制:泡茶的水以八十到九十度为宜,第一泡约半分钟后弃去以去除表面浮尘,然后加水泡三五分钟将茶包取出或将茶水倒出饮用。2.茶叶量:茶叶不要放的过多。以2~6克,冲泡出来的茶汤清冽,口感清新无苦涩之感为宜。

# 肝不好要防老痴

《美国公共卫生杂志》日前发布的一项研究报告指出,肝功能不好与阿尔茨海默病存在联系,这一发现有助提前检测阿尔茨海默病。

该研究由美国全国老龄研究院资助的阿尔茨海默病神经成像计划(ADNI)和阿尔茨海默病代测序学联盟(AD-MC)共同开展。研究人员在两年多的时间里,分析了1500多名ADNI计划参与者,利用5种血清肝功能检测技术测定了他们肝脏中多种酶类的水平,还通过外周生化标志物判断参与者机体代谢是否紊乱。结果发现,肝功能障碍与阿尔茨海默病有关。

美国印第安纳大学医学院放射学教

授卢光西(音)指出,此前关于阿尔茨海默病的研究大多集中在大脑上,而该研究用血液生物标志物发现肝酶类水平变化对认知功能损害和阿尔茨海默病的影响,开辟了新的研究模式,有助发现新的检测途径,进而促进该病的预防。

此前就有研究发现,阿尔茨海默病与糖尿病、高胆固醇等有关。美国杜克大学博士卡拉·达乌克兰表示,过去都是单独对大脑进行研究,现在是将大脑与其他器官紧密联系起来,发现其他器官的状态会影响大脑的工作。换言之,阿尔茨海默病可能是一种系统性疾病,包括肝脏在内的某些器官都会对它产生影响。