

精打细算

控好吃盐量,不是件容易的事

看过相关报道后,这几天每到做饭时,郭女士都有些矛盾:“炒菜放盐时,拿着小勺儿,虽然想少放一些,可又担心家人嫌没味儿,不爱吃。”郭女士介绍,以前做饭时还真是没有太注意对用盐量的控制。可是前段时间,她从媒体上了解到盐吃多了对身体不好,“对比一下有关建议中提到的每日食盐摄取量,我们家以前肯定是超标了”。为了全家人的身体健康,郭女士再做饭的时候开始尝试着放比较少的盐,可是新的问题出现了,“我老公和孩子都嚷嚷着说菜一点儿味儿都没有,有时候为了下饭还要吃些咸菜,我一看这吃盐不更多了嘛”。无奈之下,郭女士只得又增加了用盐量。但是为了健康,她还是经常劝家人要少吃盐,却总是收不到明显的效果,“看到有关报道说,过量摄入食盐会导致高血压,我老公本身就有高血压,吃饭又那么口重,会不会造成他的高血压更厉害了啊?”

和郭女士相比,李女士要坚定得多。“自从知道吃盐多了对身体不好,我就果断地按照建议的有关标准控制一家三口的食盐摄入,在做饭时减少了用盐量”。起初李女士还挺放心的,认为这样一家人的食盐量肯定在标准内了。然而很快,李女士便又发现了新问题,“一次看女儿正在吃一种零食,我也拿过来尝了一口,发现这小零食挺咸的,这要是吃多了,吃盐量还是降不下来啊!”如何给孩子控制好食盐摄入量,成为让李女士有些头疼的难题。

吃盐很重要,但要适量摄入

谈到食盐对健康的益处,营养科专家雷敏表示,食盐是烹饪中最常用的调味料之一,在我国也有一句古语:“开门七件事,柴、米、油、盐、酱、醋、茶”,可见盐在人们生活中的地位。具体来说,食盐对健康的作用主要有以下几点:维持细胞外液的渗透压和容量;参与体内酸碱平衡的调节;氯离子在体内参与胃酸的生成;维持神经和肌肉的正常兴奋性;葡萄糖的吸收、氧的利用及其他营养物质通过肠壁细胞的跨膜输送都必须有钠参加。

“食盐尽管很重要,但只有适量摄入时才有利于健康,过多过少对机体都是不利的。”雷敏提醒,根据有关报道,世界卫生组织建议成年人每日食盐摄取量应低于5克。而根据有关调查,一些人的每日食盐摄入量超过了10克,明显是摄入过量的水平。

长期高盐饮食会有哪些危害

雷敏分析,饮食中钠摄入量与钠/钾值是影响人群血压水平及高血压的重要因素。动物实验也表明,长期高盐膳食,不仅可诱发大鼠高血压,而且可导致血液高粘滞,高盐膳食还可使血浆胆固醇升高,脂肪清除率降低及小血管脂质沉积等。此外,研究证实,一定比例的脑卒中和冠心病主要是由高血压引起的,而吃盐量与高血压呈正比,吃盐越多,患高血压的几率越大,发生心脑血管疾病的风险也会增加。

同时,需要注意的是,高盐饮食是胃癌的主要促癌因素。有研究表明,长期摄入较高量的食盐,可能增加胃癌发生的危险性,这是由于盐可能损伤胃粘膜保护层,引起炎性再生反应。同时当胃粘膜损伤后,幽门螺杆菌将促进癌变发生。雷敏曾接诊过一位因胃癌做胃大切手术后的患者。在做饮食调查时,雷敏发现这位患者几乎天天吃咸菜,还特别喜欢口重的食物,不喜欢吃蔬菜和水果。雷敏结合这位患者具体情况进行了分析:高盐食物的摄入促发了胃癌的发生;腌制食品的过多摄入,新鲜有营养素食物的过少摄入,腌制食品亚硝酸盐含量较高可促进癌症的发生,而新鲜的蔬菜和水果含有胡萝卜素、叶绿素、维生素C等营养素有很好的抑癌作用,但摄入过少。

改变高盐饮食,应该如何行动

改变高盐饮食,应在食材调料选取、烹饪进餐过程等环节注意哪些具体措施?对此,雷敏给出了以下建议:

凉拌菜即拌即食。调凉拌菜的时候,盐分往往局限在菜的表面和下面的调味汁中。如果尽快吃完,让盐分来不及深入内部,就可以把一部分

吃盐过多会引发心血管疾病等,全球每年约165万人因此死亡——近日,有关吃盐过多影响健康的报道引发关注。吃盐过多到底会对健康造成哪些具体的危害?每日食盐摄取量应在怎样的一个合理的范围、标准内?如果超标了,又该如何精打细算,把用盐量降下来呢?一时间,这些疑问成为家庭“煮”妇关注的话题。

别让饭菜勾食盐超标

分盐分留在
菜汤当中;建
议不要喝菜汤,盐
溶于水,菜汤中盐含量
高。

多用纯天然的营养调料。如果适量加点辣椒、花椒、桂皮、大料、香叶、葱姜蒜、橙汁、柠檬汁等,既能少放盐又能增加菜肴的香味,也能更营养;尽量少吃酱菜、腌制食品以及其他过咸食品。

烹调食物起锅前再放盐。起锅前放少量盐,盐分尚未深入到食品内部,但舌头在尝样感觉到咸味。

蘸食可减盐。用调料配成少量调味汁或调味酱蘸着吃,也能让食物的表面充分接触盐,而内部不会渗入盐分,也对减盐有益。

利用限盐工具。可以利用限盐勺等量具来控制盐的摄入,对用盐量做到心里有数。

除了以上控盐措施,雷敏还提醒公众,控制好每日食盐摄入量,还应该注意一些食物中的“隐形盐”。要学会看食品营养标签,在食品营养标签中一般都标示了每100克或每份食物中的含钠量,可以帮助我们消费者筛选食物。

雷敏表示,许多再加工食品明明吃起来没咸味,但钠含量也很高。因为钠有很多形式,除氯化钠(食盐)外,还有环己基氨基磺酸钠(甜味剂),亚硫酸钠(漂白剂、防腐剂、抗氧化剂)等等。

健康饮食,还须远离几大不良习惯

除了高盐饮食外,目前还有哪些不良饮食习惯较为常见?做到合理膳食、均衡营养,我们还应注意远离哪些不健康饮食方式?对此,雷敏指出以下五大不良饮食习惯:

味精、鸡精摄入过多。

油脂摄入过多。油盐不分家,油脂较嗜盐,油腻的食物一般含钠量较高,也就容易导致钠量、脂肪量摄入过多,增高血压、血脂和体重。长期高油饮食容易使人肥胖,肥胖是一些慢性病的导火线,肥胖者患高血压、心脏病的几率比正常体重的人要高。

蔗糖摄入过多。甜味和咸味互为影响,可提升口味,但精制糖和食盐摄入过量,容易增加体重、增高血脂和血压。

不吃早餐,晚餐过于丰盛。饮食不规律,暴饮暴食,增加消化系统负担,有害身体健康。每日三餐要保证,三餐分配合理。

细粮过多,粗粮过少。细粮较粗粮口感好,但营养素种类和数量较少,对防治慢性非传染性疾病非常不利。

一般健康成年人每
日能保证1~2两
粗粮较好。

(刘伟)

