

## 精打细算

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？每日食盐摄入量应在怎样一个合理的范围、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。

## 别让饭菜中食盐超标

## 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入量，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量，在做饭时减少了用盐量”。起初李女士还挺放心的，认为这样一来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入量应低于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，引起炎症再生反应。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等营养物质有很好的抑癌作用，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，但舌头上照样感觉到咸味。

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量，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。因为钠有很多种形式，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。粗粮较粗粮口感好，但营养种类和数量较少，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）

