

日常饮食中的“隐形”盐 你知道吗

专家提醒,重口味可能催生、加重多种疾病,要学会减盐

一克味精半克盐
一根香肠4克盐

高盐饮食影响的远不止血压

不少老宁波自诩“咸骆驼”,菜合不合口味,主要看够不够咸、下不下饭,餐桌上更是常年离不开各种高盐分的腌制品。然而,长期重口味是很伤身的。

宁波市疾控中心慢病防制所所长李辉透露,我市15至74岁人群高血压发病率高达29%,其中登记在册、纳入监管的有82万人,另外还有80多万名患者没有得到正规诊断和干预。这一严峻现实与人们普遍盐摄入量超标有关,“世界卫生组织推荐的日均盐摄入量为5克,但前几年国家做过调查,国民实际日均盐摄入量接近10克。在我市,一些爱吃腌制品的老年人实际盐摄入量可能更高。”

宁波市医疗中心李惠利医院心血管内科主任医师廉姜芳表示,黄种人盐敏感型高血压的患病率远高于白种人,这也意味着黄种人通过限盐,辅助降压的效果相对会更好一些。少吃盐由此成为防治高血压的绿色疗法之一。

除了高血压,还有多种疾病也与盐相关。该院胃肠外科主任医师虞伟明表示,虽然对于高盐饮食引发胃癌的观点医学界尚存在争议,但有充分证据表明,高盐饮食会刺激、损伤胃黏膜,导致糜烂、溃疡,成为包括胃癌在内的多种消化道疾病的温床。

盐还可致骨质疏松,这是因为盐摄入较多时,尿钙排出也较多,骨钙流失会加剧。这也是许多妇科医生建议更年期女性尤其要少吃盐的原因。

盐的“罪”还包括:加重肾脏负担,影响肾功能;加重哮喘,引起呼吸道炎症;加重糖尿病,导致血糖波动;引起身体浮肿,皮肤粗糙长斑点等。

减盐,厨房里需要一个小盐勺

一天5克盐到底有多少?北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)主管营养师李娜表示,5克盐也就一个啤酒瓶盖的量。她建议市民学会量化用盐,厨房里备个小盐勺,一平勺就是1克,这样炒菜时心里就有数了。

如何减盐,李娜分享了自己的经验:改变烹饪方式,用清蒸、水煮来代替红烧、油焖;尝试用番茄酱、柠檬汁、香料等调味品来代替一部分盐;把撒盐放在烹饪的最后一步,比如热菜起锅前撒一点盐,凉菜拌得差不多了再放盐,这样盐不至于被大量吸收到菜里;汤汤水水看似清淡,实际含盐较多,最好少喝。

减盐还应该摒弃一些所谓的烹饪技巧。“有人煮饭要加一小撮盐,认为这样能让饭更香。还有人煮甜粥也会加一小撮盐,认为盐能更好地带出甜味。且不说大部分人的味蕾可能没那么敏锐,不足以发现那一点点的香甜,就算可以,但这里加点盐、那里加点盐,一天下来摄入了许多不必要的盐,也是不明智的做法。”李娜说。

至于“咸骆驼”们,减盐要慢慢来。长期高盐饮食会让味蕾变得迟钝,需要一段时间的调整才能恢复。一下子把盐量减半或只留零头,就会觉得吃东西没有味道,难以坚持下去。虞伟明医生透露,自己5年前就是“咸骆驼”,后来花了好几个月时间才把盐摄入量减下来,“现在我发现,食物的原味才是最美味,盐只是点缀,不能唱主角。”

开门七件事,柴米油盐酱醋茶。人们离了盐不行,但盐多了更不是好事。大量研究证实,盐摄入过多可能催生、加重多种疾病,甚至引发急重症危及生命。

本周是第11个世界减盐周。生活中,除了明明白白的盐,其实还有许多“隐形”盐,在不知不觉中影响人们的健康。如何科学减盐?如何揪出“隐形”盐?记者采访了多名专家。

日常饮食中还有许多“隐形”盐

白花花的瓶装盐、袋装盐用量相对好控制,但日常饮食中还有许多“隐形”盐,让人防不胜防。李惠利医院资深营养师李冬表示,很多人盐摄入量高而不自知,就是不懂分辨这些“隐形”盐。

比如,一些人在炒菜时,放盐固然节制,但放起味精、酱油来就大手笔了。殊不知,味精的主要成分是谷氨酸钠,一克味精的钠含量相当于半克盐,而5毫升酱油里就含有1克盐。此外,辣酱、菌菇酱、海鲜酱等调味酱里,盐含量也颇为吓人。

又比如,面包、饼干、蛋糕、薯片等糕点类食品,无论何种口味,一样含有大量的盐。“人们总认为,咸食含盐、甜食含糖,事实上甜食既含糖又含盐,而且盐不会比咸食少到哪里去。”李冬说。

果脯、坚果(原味除外)、精加工的肉干中,盐作为抑菌提味的重要成分,会被大量添加。一根100克的香肠就含有4克盐,两根下肚是分分钟的事,但一天的盐摄入量就大大超标了。

罐头类、腌制类食品大多在高盐之列,比如宁波人最喜欢的“三臭”,大家最好还是少买少做少吃,更多地选择天然、新鲜食材。

人们拿到包装食品,通过察看上面的营养成分表,可以揪出大部分“隐形”盐。李冬提醒,营养成分表中盐的具体含量一般不会明示,但钠是国家规定的强制标示项目,1克盐约含400毫克钠,如果一袋100克的肉干标明含钠2000毫克,那么大家就该清楚,吃完这一小袋肉干,今天盐的“额度”就用完了。

李冬建议,大家要掌握钠和盐之间的换算规律,同时养成看食品包装上营养成分表的习惯,“结合日常烹饪用盐,得出相对准确的日均盐摄入量,才具有参考价值。”

记者 童程红 通讯员 徐晨燕 叶飘

关于泰山财产保险股份有限公司宁波分公司营业场所变更的公告

经中国保险监督管理委员会宁波监管局核准,泰山财产保险股份有限公司宁波分公司营业场所由宁波市高新区星海南路100号华商大厦1102室、2003室变更为宁波市高新区星海南路100号华商大厦1102室、2003-3室至2003-8室。根据《保险许可证管理办法》(中国保险监督管理委员会令2007年第1号)的有关规定,现予以公告:

机构名称:泰山财产保险股份有限公司宁波分公司

机构编码:000148330200

机构住所:宁波市高新区星海南路100号华商大厦1102室、2003-3室至2003-8室

经营区域:宁波市

成立日期:2012年7月26日

颁发许可证日期:2018年2月14日

许可证流水号:0092781

机构负责人:卢继涛

联系电话:55663196

邮政编码:315048 客户服务电话:4006077777

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;上述业务的再保险业务;国家法律、法规允许的保险资金运用业务;经保监会批准的其他业务。