

这些高“盐值”的食物尽量要少吃

看似清淡的清汤挂面,只要一小把,你全天的“吃盐指标”就被占用了一半。酸酸甜甜的话梅蜜饯,吃上10颗,恭喜,你今天的“吃盐量”已经成功超半。

很多食物你吃着并不咸,但它们却个个都是“含盐大户”。不知不觉间,就让你摄入的盐量超了标。《中国居民膳食指南》建议成年人每天盐摄入量不超过6克,每种食品都最好挑选钠含量低的。



八类食物的“盐值”真相

目前市面上主要有8类20多种高盐食物,通过钠含量换算成盐含量,就能逐一解开它们的“盐值”秘密。

钠含量——盐含量换算方法:食盐由氯化钠组成,其中钠所占比例接近40%,因此1克钠可换算为2.5克盐。将食品包装上营养成分表中的钠含量乘以2.5,便可得出其盐含量。《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每天盐摄入量不超过6克,算算你每天都吃了多少盐吧。

1.果脯蜜饯类

酸酸甜甜的话梅让人欲罢不能,但吃进10颗,摄入的盐就占一天所需盐总量的56%。

吃话梅的时候,你可能并不觉得咸,因为话梅在加工时会加入很多糖,导致甜、酸、咸3种味道发生“抵消减弱”作用。果脯蜜饯等也是同样的原理。

建议:

此类食物一定要少吃,每次只吃一两颗解解馋。

可选择自然干制的,加工程序越复杂,可能越不利于健康。

2.面制食品

你的日常生活中,如果挂面、面包等食物出现频率很高,那你也可能跌入了高盐陷阱。100克挂面,就会让你吃进3克盐;两片普通切片面包含盐量占一天摄入量的18%。造成面制品高盐量的主要原因是,盐有食物结构的作用,面制品、蛋糕等加盐后,会加大其中面筋的强度,使其富有弹性,不容易塌陷。

建议:

吃面条时尽量少喝汤,少吃带奶油、香肠、肉松的面包,可以选择含钾量稍高的全麦面包。不在面包上涂沙拉酱或搭配酱菜,建议配上新鲜蔬菜如黄瓜、西红柿等。

3.干果零食类

一袋100克的兰花豆含盐约3克,吃进一大把瓜子(50克),也相当于吃了1.4克盐。

建议:

在选取此类食品时,最好选择原味的,少吃盐焗、碳烤等口味。

每次最好只吃一小把,食用后多喝白开水以排泄体内的盐分。

4.薯片饼干类

薯片、锅巴、馍片、小小酥等是不少人的最爱,大量的盐分更让它们香气大增。

饼干虽然不咸,但在加工时也需要通过加盐来支撑面筋强度、抵消甜度,所以饼干也是高盐食物。一袋100克的饼干含盐量占每天吃盐总量的31%。

建议:

孩子尤其应该少吃这些食物,如果非要购买,尽量选择原味的。

相对来说,全麦饼干更健康,还可选择减盐苏打饼干等。

5.肉类加工品

为了增添风味,香肠、培根、泡椒凤爪

等在加工时会放入大量盐。同时,部分用来保持水分的添加剂里也含钠。吃一根105克的火腿肠,就相当于吃掉2.8克盐。

建议:

高血压患者、老年人、孩子少吃加工肉制品,多吃新鲜肉类。

如果特别想吃,宜搭配新鲜果蔬。

6.酱腌菜

早餐就着馒头吃一小块腐乳(约10克),其实已经摄入了占全天83%的盐,一个咸鸭蛋则超过了一半。

各种榨菜、腌菜、酱菜、酱肉罐头等都是“含盐大户”。这些食品中除了腌制时放入很多盐来防腐,有些酱菜等还放了含钠的添加剂。

建议:

腐乳、咸鸭蛋最好每顿只吃1/4块,每周不超过3次。

可以隔天吃一次酱腌菜,如果早餐吃了酱腌菜,可搭配高钾水果,如香蕉、橙子等。

7.加工豆制品零食

豆腐干、辣条、麻辣豆腐等豆制品零食虽然好吃,但多数在加工时需要经过卤制、烘烤、拌料等工序,需要加入不少盐。5片薄薄的豆腐干,盐的含量就达到3.8克。

建议:

选择低油、少麻辣的种类,一周最多一袋。日常还是应该多吃新鲜豆制品及豆制品干货,如腐竹、油豆皮等。

8.调味料

做菜时加酱油、蚝油、豆瓣酱、鸡精等,在一定程度上也等于加盐。如果做菜时加入一勺酱油(15毫升)、一勺豆瓣酱(15克)、一勺鸡精(5克),这道菜即使不用盐,所含的盐也接近7克了。

建议:

做菜时如果选取一种以上咸味调味料,应酌情减少加盐量。还可以通过适量加醋或者西红柿、菠萝等水果来调味,减少放盐量。

吃咸了用两招补救

1.多喝水。一般来说,这种情况下,首先要推荐多喝水,最好是纯净水和柠檬水,尽量不要喝含糖饮料,因为过量糖份也会加重口渴的感觉。淡豆浆也是一种很好的选择,其中90%以上都是水分,而且还含有较多的钾,可以促进钠

排出,且口感比较清甜。

2.补充钾、镁。一顿吃咸了,后面两天就尽量吃淡点。尽量补充钾镁多的食物,有利于钠离子的排出,保持体内离子平衡。如菠菜、香蕉、苹果、甜橙、豆奶、牛奶等。

经常染发需要注意什么

中国人有着天生的黑头发,但是作为爱美的人来说是绝对不会仅仅满足于一种发色的,可是经常染色对头发也是有伤害的。

我们一般所进行的染发都是通过化学染发剂把头发染黑或者染成其他的颜色,但是我们进行染发并不仅仅是把头发丝给染成人们想要的颜色,在染发的过程中那些染发剂会进入到皮质的表层而被头皮吸收,但是这些化学物质往往都是对人体有害的,所以经常性的染发就会对发质产生很大的影响,久而久之头发就会变得枯黄分叉没有光泽,甚至还有一些染发剂是没有经过质量检测的,其中含有大量对人体健康有害的化学元素。

另外并不是每一家理发店里面的染发剂都是合格的,而且每个人的皮肤也会对染发剂产生不同的反应,有些人甚至在染完头发之后会出现过敏的现象,这些都是

染发所带来的危害。所以在不是很必要的情况下就不要去染发了,一年染头发的次数最好不要超过两次。

在染发的时候一定要看头皮是否有损伤,如果头皮上有伤口就千万不要染发,因为这个时候染发剂通过破损的头皮而被人体吸收就会产生不良后果,这样对人的健康是有伤害的。

还有就是染发的时候一定要选择口碑比较好的染发剂,虽然不管是什么价位的染发剂都会有一定的化学物质对人体产生不良影响,但是与那些劣质产品相比优良的染发剂对人体的伤害还是要小一些的,所以千万不要因为贪小便宜就随随便便用劣质染发剂去染发。还有就是染发时洗头的时候不要用力地去挠头皮,如果一不小心把头皮挠破了染发剂中的有毒物质就可以趁虚而入,这样就得不偿失了。

啤酒是如何进行发酵的?

据资料显示,最早的啤酒发酵是一种单纯的自然发酵,人们并不知道啤酒发酵是由酵母引起的。随着19世纪巴斯德对微生物及发酵机理的认识,人们才开始知道啤酒发酵是一种叫酵母的微生物的作用,啤酒发酵才开始由自然发酵进入纯种培养阶段。

生产啤酒的原料麦芽和辅助原料,经糖化制成麦芽汁,经过冷却,加入纯粹培养的啤酒酵母,即进行发酵阶段。酵母将麦芽汁内的麦芽糖转化为酒精和二氧化碳,并在发酵过程中生成一些副产物,形成啤酒的风味物质,发酵完成以后,啤酒逐渐成熟,培养出理想的味道和气味,之后啤酒被冷藏至-1.5℃~0℃,经过贮藏,啤酒有一定的保质期,可以过滤灌装。

总的来说,啤酒发酵过程巧妙地利用了酵母在有氧和无氧情况下的不



同情况,在发酵开始时,酵母在含有溶解氧的麦汁中大量繁殖并积累能量,以保证在无氧条件下进行发酵所需要的酵母量。