

50 条“健康国标”出台,每天不超 5 克盐,达标不容易 哪些方法可以帮助减少盐的摄入?

1 使用有计量单位的工具

营养师告诉记者,《行动》提倡人均每日食盐摄入量不高于 5 克,但具体 5 克是多少,很多人都没有概念。目前《行动》先将健康指标量化,提高人们的意识,后续会有一些具体的实施细则指导落地。比如,人们在日常生活中可以应用盐勺,一勺就是 1~2 克的量,这样做饭放盐就比较直观。

2 学会看预包装食品营养标签

食盐(氯化钠)是膳食钠的主要来源,《行动》提倡不高于 5 克食盐,换句话说就是不高于 2 克钠。事实上,日常生活中的很多食物都含有钠,也需要一起“算账”。如酱油、蚝油、鸡精等调味品,各种榨菜、火腿肠、小食品等食品也含有大量的钠。专家表示,下一步可能会修订预包装食品营养标签通则,让标签更加平民化,一看就能看懂摄入了多少钠。“现在的营养成分表基本都标有 NRV%(营养

素参考值),这是消费者选择食品时的一种营养参照尺度。但很多人不明白这个百分比是什么意思。比如说,一袋零食后面标有‘钠 30%’,那么代表吃 100 克这种食物,钠的摄入量就已经达到全天钠摄入量的 30%。也就是说,其他饮食就要相应限制钠(比如盐、酱油)的摄入。”

专家也表示,日常控制盐的摄入最重要的是要学会看营养标签和计算。不能“一刀切”让所有人使用低钠盐,但应尽量少吃或不吃含盐多的食品。减少咸肉、腊肉、咸鱼、咸菜和罐头等传统腌制品。

3 可以改变烹饪方式

为了保证菜品的风味,盐的使用必不可少,因此烹饪行业可谓“用盐大户”。专家建议,人们尽量减少外出就餐,特别是少点外卖。在外就餐时,最好告知服务人员,制作食品时尽量少加盐,不要口味太重。

近日,《健康中国行动(2019—2030 年)》(以下简称《行动》)出台。其中提出包括健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康促进等在内的 15 个重大专项行动,涵盖 50 条“健康国标”。记者注意到,在合理膳食行动中,排在第一条的就是提倡人均每日食盐摄入量不高于 5 克。这与原国家卫计委发布的《中国居民膳食指南(2016)》中推荐的 6 克相比,标准更加严格。

记者了解到,不少市民在日常烹饪时,从未在意过调味品该放多少,总觉得什么菜都要有盐、酱油、蚝油才提鲜,甚至连下面条都要“浓油赤酱”的结果,肥胖、高血压等疾病伴随高盐饮食而来。而且,一些家庭三代人生活在一起,老人味觉不灵敏总是口重,孩子又必须吃得很清淡,做饭实难平衡。

那么,日常生活中有哪些方法可以帮助减少盐的摄入呢?

家庭做饭可以改变烹饪方法,比如说用柠檬汁、醋、姜、大料、花椒、辣椒、蘑菇、陈皮等,可以产生别样的宜人风味,但是不需要放那么多盐以及含盐高的调料。做饭时也可以选择一些带有天然味道的蔬菜,尽量保留食材的本味,如番茄、洋葱、包菜、黄瓜、胡萝卜等。

此外,饭前饭后也不要喝太多汤。喝汤是许多人忽视的一大盐的来源。据了解,一碗 200 毫升的汤中,差不多有 2 克盐,汤本身提供的营养成分并不多,但盐的摄入量占了 5 克标准的三分之一,盐的摄入分分钟就超标了。

据新华网



肠胃消化弱 晚餐这么吃

早餐忽略,午餐糊弄,晚餐丰盛,这是很多人的真实写照。然而,晚餐长期吃得过饱不仅增加肥胖风险,还影响消化功能和睡眠。营养师提醒,对于消化不良的人来说,吃晚餐格外有讲究。

主食 发酵食物为主

发酵面食、发糕、醪糟等食物经过发酵,比较容易消化,非常适合消化不好的人食用。此外,在全谷杂粮和薯类中,有些食材易被胃肠消化吸收,比如山药、芋头、糙米、白色和黄色的小米、大黄米、紫红糯米等。只要配合得当,和大米混合煮,这些食材修复消化能力的效果比白米粥白米饭更好。这是因为,在同样的消化吸收水平上,它们含有更丰富的营养素,而胃肠道的修复能力对营养素供应十分敏感。

肉类 以“白肉”为主

消化不好的人,晚餐尽量选择鱼肉、鸡鸭肉等白色肉类,鱼肉最好蒸着吃,鸡鸭肉可切小切碎后再进行烹煮,如切成肉丝、剁成肉末炒菜或做成菜肉粥等,也可以做成肉丸子,或者将肉末和鸡蛋一起蒸,做成肉末蛋羹,还可以做成肉松,吃时夹在馒头中或者放入粥里。鸡蛋煮着吃相对难消化一点,可以做成蛋羹、蛋花汤等柔软状态食用。豆制品如果放到晚餐食用的话,最好切得细小一点,不要油炸,保证能够充分消化。

蔬菜 要加热做熟

建议购买颜色多样的新鲜蔬菜,焯水后急火快炒,以灭活其中的维生素 C 氧化酶、多酚氧化酶和细菌,保留丰富的微量元素和维生素。需要提醒的是,蔬菜富含未经软化的纤维,有些还含一定量的抗营养物质,如草酸,它们对胃有一定的刺激作用,因此消化不好的人最好别生吃蔬菜。

据新华网

“任性”使用阿司匹林隐患大

越来越多的新研究表明,随意使用阿司匹林弊大于利。一项新研究显示,“任性”使用阿司匹林的人群基数庞大,很多人可能还没意识到其中风险。

此前有研究表明,尽管服用阿司匹林可降低中风、心脏病发作和死于心血管疾病的几率,但却有可能增加“出血事件”。美国心脏病协会和美国心脏病学会今年年初已修改用药指南,建议年龄在 70 岁以上、有持续性出血风险且没有长期心血管疾病的人不要定期服用阿司匹林。

发表在最新一期美国《内科学纪事》月刊上的新研究说,他们以 2017 年美国全国健康访问调查数据为基础进行了分析,结果发现定期服用阿司匹林的人群基数庞大,很可能依然有人在擅自使用且不了解这样做的危害。

从年龄段来看,在 70 岁以上且没有心血管疾病史的人中,大约半数每天服用阿司匹林预防心血管疾病;在 40 岁以上且没有心血管疾病的人中,这一比例大约为四分之一(即 2900 万人左右),其中约 660 万人并没有医生处方而是擅自用药。

研究人员特意提到,尽管有胃溃疡病史的人不可以长期服用阿司匹林,但这类人的阿司匹林用药比例并没有因患过胃溃疡而明显下降。

论文第一作者、美国贝丝·伊斯雷尔女执事医疗中心内科医生科林·奥布莱恩说,根据这一最新研究结果,很多医生都有必要询问患者使用阿司匹林的情况,并让他们了解用药利弊。

阿司匹林是一种非处方药,因具有抑制血栓形成功效,常被用于预防心脏病或中风。

据新华社

手指长小水疱是怎么回事?

一到夏天,不少人手上会冒出一些小水疱,米粒大小、透明的、痒痒的,水泡破后还会出现蜕皮现象。有人认为这是体内湿气作怪,有人说是湿疹,还有人说是因为脚气长手上了。

小水疱到底是啥?多半就是汗疱疹。汗疱疹属于湿疹的一种,一般发生在手掌、手指侧面和指端皮肤,特点是反复发作,常连续发作数年,伴有不同程度的灼热及瘙痒。且发病多有季节性,一般是春末夏初开始发病,夏季加重,入冬自

己又好了。

并非所有手部的小水疱都是汗疱疹,其症状很容易和剥脱性角质松解症、汗疱型癣菌疹、水疱型手足癣这三种疾病相混淆,因此要学会区分。

剥脱性角质松解症

皮损表现主要是表皮剥脱,无明显水疱,一般不痒。汗疱疹有小水疱,瘙痒明显。

汗疱型癣菌疹

汗疱型癣菌疹是由真菌感染皮肤

后,引发皮肤其他未感染真菌的部位出现损害的一种疾病。癣菌疹常见于双侧掌面及指腹部,大小不等,疱壁不易破溃,少数可演变成较大水疱,会比黄豆还大。常奇痒难忍,会糜烂、化脓。

水疱型手足癣

水疱型手足癣由真菌感染造成,临床上多见于患者先有足癣,之后再传播到手上,水疱相较于汗疱疹稍大,有红肿、鳞屑,痒感强烈。

据新华网

中风患者

多听音乐有好处

英国大学的最新研究称,中风病人应该多听音乐,这样有助于恢复认知功能,缓解中风后遗症。

研究结果表明,听音乐除了能使中风患者放松之外,还有助于恢复记忆及认知功能,听音乐比听有声读物更为有效。而专注地听音乐可以使患者感到更为放松,注意力更集中,能够更好地控制情绪。许多的中风患者都容易伴有抑郁或焦虑症状,不利于身体康复。专注地听音乐有利于使患者集中注意力,减少不良情绪的影响,帮助其恢复认知功能。

据新华网