



扫一扫
健康正好

衡阳市中医医院中风康复科副主任袁翀飞表示,该科接诊的中风患者中有 80%以上是由多盐多油的不良饮食习惯引发,她提醒市民——

“5G”时代来了,提防高“盐”值害了你

■朱嘉林

“盐”多必失,高“盐”值毁健康

盐,被称为“百味之首”,是重要的调味品之一,菜肴中如果少了盐,必定难以下咽。一些含盐量极高的加工食品,如腌菜、卤菜等在衡阳人的餐桌上颇受欢迎。很多人都知道盐吃多了不好,但是对于我们吃惯了咸、麻、辣的衡阳人而言,依然戒不掉对盐的喜爱。

9月14日至9月20日是中国减盐宣传周,9月15日,也被冠以“就要5克”的减盐理念。为深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动,进一步传播和普及健康文明的生活方式,本报采访了衡阳市中医医院中风康复科副主任袁翀飞,带读者了解每天摄入的盐与它带给人的伤害。

近日,33岁的患者陈先生突发高血压,脑出血量达到80ml,在其工作地广东省某医院进行了手术治疗,此后,转院至衡阳市中医医院中风康复科进行后期治疗。

袁翀飞经过了解,陈先生血管内无动脉瘤,父母均无高血压,排除了高血压家族史,那究竟是哪方面引发的高血压呢?其父母介绍,陈先生在广东从事厨师行业,专做重口味的湖南菜,自己也经常试菜。于是袁翀飞推断,陈先生的高血压应与其体内的高“盐”值脱不了关系。

为何摄入盐高会引发高血压呢?袁翀飞介绍,盐的主要成分是氯化钠,当摄入盐分过量时,钠离子进入人体血液过多,就会导致血管的渗透压升高,血液中的黏着度升高,血液流速变缓,形成淤血,从而引起高血压,增加脑卒中、冠心病等疾病的发病风险。

大量研究证实,高盐饮食与糖尿病、肾脏病、心血管等疾病的发生也有密切联系。袁翀飞解释道,盐分摄入过多,会影响到淀粉的消化吸收速度,而淀粉属于多糖中的一种,长期高盐饮食,诱发糖

尿病的风险也会增大;盐中过多的钠离子需要通过肾小管重吸收,这时钠离子与钙离子会出现一个竞争的情况,导致钙的排泄量增加,长此以往,势必对肾脏造成代谢负担;长时间的高盐饮食会让胆固醇升高,这样非常容易导致动脉粥样硬化,出现心慌、乏力、疲劳等心血管疾病症状。

除此之外,食盐过量还会引发许多其他疾病。高盐饮食可能促进幽门螺杆菌生长,而这种菌是胃溃疡的元凶之一,所以吃多盐了容易引发胃溃疡,长期如此,可能患上胃癌。

“盐”值爆表,有这些征兆赶紧减盐

“当人体摄入盐过量时,身体会发出减盐警告!”袁翀飞提醒,出现以下情况时,很可能就是盐吃得多的征兆,一定要及时发现。最明显的表现就是嘴干口渴,钠离子在血液里有吸收水分的作用,当唾液腺里的水分被吸走后,就会感到口渴。为保持身体各个器官正常工作,就需要喝水来恢复体内盐分和水分的正常比例。

其次就是浮肿,当人体摄入大量盐后,会导致体内积水,引发浮肿。当感觉到脚、小腿有点儿发胀,或者早上起床后眼睛、脸部浮肿,可能是摄入了过量的盐。

排尿异常也是“盐”值爆表的表现。如果体内摄入过量的盐时,肾脏负担过重,就会“加班加点”地把多余的盐分排出,则会引发排尿频繁,且尿液

多呈透明状态。此外,“盐”值爆表还会出现头痛、头昏、反应变慢的表现。

当身体发出这些警告时,一定要及时补救,首先推荐多喝水、多运动,促进排汗,排出体内多余的钠。如果一顿吃咸了,后几天就尽量清淡点,或是多补充含钾、镁离子多的食物,比如香蕉、海带、橘子和豆制品等,可促进钠的排出。

“少盐饮食”,警惕“隐藏盐”

2019年,《健康中国行动(2019—2030年)》中提出,健康成人每日食盐摄入量推荐量不超过5克,正式迎来减盐的“5G”时代。然而,有关数据研究,普通市民每日摄入量却远远超过5克。

袁翀飞告诉我们,随着营养知识的科普,许多市民逐渐意识到“少盐饮食”的重要性,然而,即使我们在烹饪菜肴时注意少放盐了,还有许多调味料的含盐量也

非常高。“很多人认为自己根本没吃那么多盐,其实生活中常用到的调味料都含有大量盐,如生抽、老抽、蚝油、鸡精、豆瓣酱等。”

“不仅吃起来咸的食物含盐多,其实,酸甜口味的加工类食物盐含量也特别高,因为有其他味道遮掩,所以咸味并不明显,不知不觉中会吃进去很多盐,这就是典型的‘隐形盐’,如话梅、

蜜饯、饼干、面包、五香瓜子等。”袁翀飞提醒,建议在购买零食时仔细阅读食品配料表和营养成分表。

她还介绍说,配料表中如果有食盐,那肯定是添加了盐,食品的含盐量肯定高。营养成分表的钠(Na)就是表示含盐量的高低,数值越高表示该食品的含盐量越高,建议不买或少买。

严格控“盐”,为健康加分

小妙招,比如,学会使用定量盐勺。她指出,很多人只是凭感觉或者口味添加食盐,这样无法估算自己每日的摄盐量,因此她推荐使用定量盐勺,或用啤酒盖来代替,一个啤酒盖刚好能装2克盐,这样就可以很好地控制摄盐量了。

在控盐上,她呼吁市民多吃新鲜食物,少吃榨菜、咸菜、腌制食品。比如熟食肉类、香肠和罐头食品,这些食品的含盐量都很高。尽量少买煎、炸、烤食品和卤菜类等提前预加工好的菜肴或主食,因为提前预加工时,可能味道已经调制好,无法根据需求做出调整。

值得注意的是,在炒菜时,可以选

择最后放盐,可以用最少的盐带来最好的口感,为避免口味过于清淡,还可选择加入少许醋来调味。在购买调味盐时,推荐选用含镁、钾的低钠盐,因为镁、钾离子与钠离子共用体内排出的通道,含镁、钾的盐可以预防血管硬化,具有保护血管免受伤害的作用。但肾功能不全的患者不推荐选用这种低钠盐。

最后,她强调一定要减少外出就餐、少吃外卖。为了口感更好,餐馆菜品往往比家中自制菜品口味更重,因此应减少外出就餐和吃外卖的次数,尽量选择在家就餐。必须在外就餐时,可主动提出低盐、少油的要求。

个人简介



袁翀飞,副主任医师,毕业于湖南中医药大学医疗系,湖南省社区康复委员会委员。曾先后到湘雅附二医院神经内科和广东省第二中医院康复科进修学习,擅长中西医结合治疗脑梗塞、脑出血、神经性头痛、眩晕等疾病,对偏瘫、截瘫、面瘫、神经痛、失眠等疾病的康复治疗有独到的见解。

袁翀飞提醒,“减盐”要做到心中有数,先了解自己可吃多少盐,再严格把控自己每日摄入量含盐量。她详细说道,普通人每日摄入量不超过5克;1—12岁儿童不能超过4克;1岁以下的婴幼儿不能超过1克;既往有高血压、糖尿病、肾病等疾病的市民每日摄入的盐量控制在3—4克。

要想知道究竟每天吃了多少盐,要把每日烹饪菜肴时放的含盐总量除以用餐人数,这样就得到了每人从菜肴中摄入的含盐量,此外,含钠量高的食材也一定不能忽略。比如,每100克的牛肉中含有34毫克的钠,一般1克钠≈2.5克盐。

袁翀飞还给市民“减盐”提供了一个