2024年7月13日 星期六

逓

熬

夜

观

NV

古

电话:029-87344644 E-mail:ghwq3@163.com

减

盐

#### 来越重了吗? 现如今,无论是 在家还是出游,从大 家的饮食习惯上不难看出,摆 上餐桌的食物越来越丰富,口味 也越来越重。数据显示,我国人 均每日烹调用盐已达9.3克。

重口味的食物会对味蕾 细胞产生刺激,降低它们对化 学分子的敏感度,造成味觉细 胞需要重口味饮食才能激发 味觉感受的假象。多项关于 食品如何影响情绪的研究证 实,高盐的食物同高糖、高脂 肪一样,会给人带来更多的满

人们的口味越

盐作为"百味之首",是菜 肴里不可缺少的佐料,但过犹 不及。"盐,虽可增加食物美 味,但如果摄入过多,会增加 高血压、心脑血管等多种疾病 的风险。"中国工程院院士、国 家食品安全风险评估中心研 究员陈君石等多位专家提醒。

《中国居民营养与慢性病 状况报告(2020年)》早已明 确,成年人每天摄入食盐不应 超过5克。想抵制口味的诱 惑并不容易,最佳解决办法就 是吃得更简单,这也是迈向健 康的第一步。

#### (1) 清淡1~2周,重口味即可变

随着人们健康素 养的提高,越来越多 的人热衷于"均衡营 养""轻断食""地中海 饮食"等饮食方式,以 避免高糖高油食品。

但事实上,《柳叶 刀》发布的研究结果 显示,相对高糖高油 食品,对我们身体影 响较大的并非含糖饮 料,而是盐(钠)吃多 了。人们吃进去的钠 大约有80%来自一日 三餐,其中盐是"绝对 主力"。

科信食品与健康 信息交流中心主任钟凯表示,盐提供 的钠离子维持着细胞外液的渗透压和 酸碱平衡,在保持神经和肌肉应激性 等方面发挥着重要作用。但钠盐摄入 过多,高血压和心血管疾病风险也会 增加,长期限盐则可延缓血压随年龄 增长而上升的速度。

来自科信食品与健康信息交流中 心的一项调查数据显示,接近70%的 受访者认为减盐具有较高的健康意 义,超过60%的受访者认为自己需要 减盐,也有接近70%的受访者正在尝 试减盐。

既然都知道减盐好处多,可为什 么总是减不下来? 超过50%的受访者 表示,减盐最大的阻碍是难舍美味。

"过去20多年,中国人均盐摄入 量大约以年均1.7%的速度下降,以此 粗略推算,实现《中国居民膳食指南》 建议的5克的目标大约需要30年。"钟 凯表示,很多消费者认为盐少了,菜太 淡,影响口感,但实际上味蕾对咸味并 没那么敏感。消费者测试表明,减少 5%~10%的盐不会对咸淡口味产生明 显影响。"如果大家能做到每年'减盐 5%,10年之内可实现这个目标。"

研究表明,味蕾细胞平均每隔8~ 12天就会更新换代。这意味着只要坚 持1~2周的清淡饮食,原本被重口味 刺激到"麻木"的味觉细胞就会被换 掉,味觉的敏感性会重新恢复。

#### 隐形盐,更需引起注意

2019年6月底,我国启动健康中 国行动(2019—2030年),倡导"三减三 健",也就是减盐、减油、减糖、健康口 腔、健康体重、健康骨骼。

在陈君石看来,减盐位于首位,这 是基于居民疾病负担等多重因素综合 考虑的。

国家卫健委2019年发布的《中国 居民减盐核心信息十条》指出,高盐 (钠)饮食可导致高血压、脑卒中、骨质 疏松等多种疾病,大约50%的高血压 和33%的脑卒中是高盐饮食导致的。

《中国居民膳食指南》对盐日摄入 限值也给出了建议,并且在2022版本 进一步将原有的6g降低为5g,这正体 现了需要居民减盐的迫切性。

也许,在家里做饭,很多人会主动 控盐,但在餐厅和外卖场景中,从来不 要求少盐的受访者占27.39%,较高频 率主动选择清淡少盐菜品的消费者占 49.75%。钟凯介绍,一方面,消费者在 外就餐时多为"享受型",对口味有更 高需求,也没有主动选择的意识;另一

方面,一些餐厅没有提供低盐选择的 服务。

"受访者对隐形盐的识别率不容 乐观,识别率最差的是挂面、面包、话 梅、番茄酱,相当多的受访者不了解其 中含有盐分,在购买预包装食品时,没 有阅读包装的意识。"钟凯说。

围绕膳食钠以及食盐的消费者认 知、态度、行为,钟凯援引调查结果介 绍,受访者赞同度最高的依次是:认同 "盐是身体必需的"占86.21%、"减少食 盐摄入是预防高血压最简单有效的方 法"占68.32%、"应该从小培养清淡口 味"占64.04%、"高盐饮食与脑卒中、胃 癌的发病风险增加"超过57.81%。

近年来,减盐科普已深入人心。 但钟凯看来,对高盐饮食增加骨质疏 松风险的赞同度仅为42.38%,这个观 点在以往相关科普中并未得到足够重 视,消费者在面对较陌生的观点时,更

"预防骨质疏松,可作为减盐宣传 的新切入点。"钟凯特别提醒。

# 3 减盐有拔巧,少盐也可不减成

《中国居民营养与慢性病状况报 告(2020年)》显示,我国居民平均高血 压患病率已经达到27.5%,尤其是60岁 以上老年人患病率已达到59.2%。

陈君石说,减盐作为投资回报率 最高的公共卫生政策,对我国居民来 讲刻不容缓。

"调查显示,消费者基本认同减盐 的健康意义,绝大多数消费者有一定 减盐意愿和行为。"钟凯介绍,有 28.59%的受访者认识到自己口味较 咸,65.43%的受访者认为自己需要减 盐。每位居民都应该具备控制盐摄入 量的意识,因此65.43%的占比并不高。

"控盐的主动权在每个人的手中, 撒盐和鸡精的时候少抖一下,倒酱油 的时候少滴几滴。"陈君石说,如果没 有这样的主动控制意识,限盐勺、减盐 调料都发挥不了应有的作用。

"如果希望'减盐不减咸',现阶段 有一个很便捷有效的办法是使用低钠 盐。"陈君石介绍,同样咸度下低钠盐 比传统食盐减少20%~35%的钠。"当 然,肾病患者等少数不适宜高钾摄入 人群需咨询专业医师意见。"

此外,可以灵活使用辣椒、胡椒、 葱姜蒜等香辛料,它们会刺激味蕾产 生更强的咸味感受。炒菜出锅前撒 盐,这样可以让盐留在菜品表面,而不 是渗入内部,能更好地被舌头感受 到。老年人的味觉感知退化,对咸味 更不敏感,因此更需要注意减盐。

选择。

目前社会对"减糖"的关注度明显 高于"减盐"。钟凯建议,应强调高盐 对健康的影响,突出减盐的重要性。

的主任医师励丽、营养师刘佳宁在分 盐,"很多食物吃着不咸,但盐分同样 果、面包、饼干、饺子皮等,在挑选食物 时,要关注营养成分表,看钠的含量值 比。低钠盐的钠含量比普通加碘盐低 35%~40%。"

在减盐干预过程中,口味对消费

者减盐态度的转变有影响,应当尽量 消除消费者对减盐影响口味的顾虑。 实际上5%~10%盐含量降低并不能被 人的味蕾识别。目前消费者尚不了 解这一点,可以作为未来健康教育切 入点。专家建议,应加强餐饮业厨师 减盐培训,提高厨师烹饪低盐菜品的 能力,给消费者提供更多样化的口味

宁波大学附属第一医院内分泌科 享减盐小技巧时,也提到了选择低钠 很多,例如月饼、话梅、蛋卷、挂面、坚 及占营养素参考值(NRV)的百分

专家还提醒,消费者在餐厅点餐 时,当服务员问有没有忌口,可以说, "请少油少盐"。简单一句话,就可能 帮我们在减盐路上前进一大步。在食 堂用餐是不少上班族的选择,开吃前 用热水把菜肴涮一遍, 弃掉汤汁, 也能 有效减少餐食里的钠盐。 □金振娅



# 快速减重 "水断食"真的靠谱吗?

医生:假象! 过度禁食减肥会给身体带来危害



为了拥有好身材,不少人会选择 以运动、合理膳食的方式减肥瘦身, 但与此同时,各种不当减肥方法也在 流行。夏天到了,很多人会为了穿衣 好看而加大力度减肥。据报道,"水 断食"减肥法最近在韩国青少年中盛 行。韩国健康增进开发院表示,一些 艺人通过"水断食"方法在短时间内 实现快速减重后,相关信息通过网络 在青少年中迅速扩散。7月8日,笔 者在社交平台看到,我国也有网友尝 试"水断食"减肥法。



## "水断食"属于禁食范畴

笔者在社交平台了解到,"水断食"是一种极 端的减重方法,减重过程不吃食物,只喝水、摄入 营养剂以及少量食盐。网友"金木的日常"分享了 自己近期的"水断食"经历,断食7天只喝水减重16 斤。该网友说自己在这7天每天都只喝水,会根据 个人口味选择纯净水、无糖茶饮和苏打水,并且每 天冲泡一包无糖的电解质冲剂。同时,网友还记 录了7天的减肥感受,坦言到第4天感觉很疲惫, 第6天完全不想动。用网友自己的话来说,"犹如 行尸走肉一般"。在该网友的评论区可以看到,还 有不少网友也通过"水断食"减肥,他们有的出现 便秘问题,有的失眠严重,有的走路都不稳了。

对此,西安市红会医院全科医学科主任张铭 表示,极端减肥的坏处明摆着。时间长了,身体因 为严重营养不良,免疫系统变弱,器官功能也会受 影响。"水断食"和近年流行的"5+2"轻断食、"16+ 8"间歇性断食同属于禁食范畴。笔者注意到,上 海交通大学和斯坦福大学研究人员联合发表在 《美国心脏协会杂志》的最新研究指出,遵循"16+ 8"禁食法的人,心血管疾病死亡风险会增加91%。

"16+8"禁食法还只是相对柔和的禁食方法,要求 更严苛的"水断食"的健康前景可能更为堪忧。

"水断食"确实能让体重在短期内明显下降 但张铭表示那只是假象,快速减下去的其实不是 脂肪,而是身体的水分和肌肉。如果长期禁食减 肥,不仅会导致肌肉流失,还将影响免疫系统,可 能造成免疫力低下,出现新陈代谢减退、内分泌紊 乱、皮肤松弛、胃肠道功能紊乱等一系列健康问 题。"临床上还经常遇到一些禁食减肥患者因为胃 肠道功能紊乱出现厌食症状,导致水电解质紊乱 被紧急送到医院治疗。"张铭说,过度禁食减肥给 身体带来的一定是危害,而且是全身性的危害。

另外,张铭提到,"水断食"还不容易坚持,就 算咬牙挺一段时间,很容易给身体营造出处于"饥 荒年代"的错觉。为适应"饥荒"状态,身体会降低 基础代谢率,并倾向于囤积脂肪等能量物质。一 旦重新开始进食,身体"久旱逢甘霖",会加速吸收 并囤积能量,就算吃下与之前一样多的食物,体重 也会很快反弹。"可能恢复饮食两三天就回到原始 体重了,甚至会比原始体重还要高。"张铭说



# 健康减肥要保证合理饮食结构

笔者注意到,除了"水断食",还有很 多"病态"减肥的案例。比如,有人尝试 "苹果减肥法",每天只吃几个苹果,结果 身体虚弱到连正常的学习和工作都无法 进行。还有"保鲜膜裹身减肥法",把自 己用保鲜膜紧紧裹住,导致皮肤无法正 常呼吸,引发了一系列的皮肤问题。笔 者采访西安市部分市民,对于这样的减 肥方法大家看法不一。有一小部分市民 支持,他们觉着要想快快瘦下来,就得付 出点代价。但大部分受访市民猛批这种 做法,觉得这简直是拿生命闹着玩,健康 才是最要紧的,只有健康的减肥方式才 是可持续且安全有效的。

怎样才是健康的减肥方式? 张铭 说,如果确实需要减肥,要保证合理饮食 结构。《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议三大 宏量营养素的供能比分别为脂肪20%~30%,蛋白 质15%~20%,碳水化合物50%~60%,推荐早中晚三 餐供能比为3:4:3。建议做到定时定量规律进餐,

少吃零食少喝饮料,按照"蔬菜一肉类一主食"的

顺序细嚼慢咽进餐。除了吃,张铭建议坚持科学 运动,每周进行3次左右有氧运动。总之,减肥要 循序渐进,较为理想的减重目标应该是6个月内减 少当前体重的5%~10%,合理的减重速度为每月减 2~4公斤。



### 过分关注身材样貌的背后可能是焦虑抑郁

肥胖人士健康减肥确有必要,可笔者采访时 发现,身边还有不少人,明明不算胖,却整天盘算 着"减肥大计",对他们来说,减肥便是人生第一大 事,为了控制体重,甚至将热量摄入精确到了个位 数,体重的"缺斤少两"成为他们快乐的源泉。西 安市红会医院精神心理科医生李甸表示,减肥的 人群中有相当一部分人的动机是对于身材样貌的 过分关注,存在"瘦=美 越瘦=越美"的思维内容障 碍,这背后也可能存在体象障碍、焦虑症、强迫症、 抑郁症等多种精神心理问题。

患者小白明明不胖,却还是想要减肥,因为不 爱运动,她决定节食减肥。节食的时间越长,美食 对她的诱惑越大,实在忍不住时,她会放纵自己暴 食一顿,而暴食之后又后悔。因长期反复纠结,小 白的精神开始恍惚,伴有失眠、心烦等症状,后经 诊断患上焦虑障碍。患者小吴为了追求完美体 型,每天饭前、饭后都要称下自己的体重。如果认

为自己吃多了,甚至会把刚吃下去的食物催吐出 来。因为长时间控制饮食,常常感觉心慌、心烦,

脾气也变得暴躁。 李甸说,因为减肥导致身体和心理疾病的患 者每年都在增加,这类患者在心理门诊中大约占 比5%,其中女性患者占大多数,而且呈低龄化趋 势。"以瘦为美"的审美观正影响着青少年群体,在 审美观念差异影响下,青少年的身心健康受到极 大影响。李甸建议,相关部门要加强中小学心理 卫生健康教育,帮助青少年正确看待"美"和"减 肥"。家庭也应进行引导,帮助学生形成自信的观 念,把对身材的追求和体育锻炼结合在一起,以达 到健康美。如果减肥出现心理问题,李甸建议进 行自我调整和心理治疗。在自我调整方面,减肥 者要树立自信,不断鼓励自己。如果减肥出现心 理扭曲,要及时转移注意力,做自己感兴趣的事 情,比如旅行、聚会等,以缓解负面情绪。



### 全社会都应倡导正确的审美观

陕西省社会科学院副研究员王晓勇认为,每 个人都得想想,到底啥是美?是瘦得皮包骨头,还 是健康又自信的笑容? 是迎合别人的眼光,还是 尊重自己的身体?在他看来,减肥应该是追求一 种更好的生活方式,以此拥有更健康的身体,更向 上的精神状态,应该是一种以健康为目的,向好的 有益行为。他希望爱美人士不要在追求所谓"美" 的路上走岔了,掉进"减肥泥潭",把健康这么重要 的事儿都给忘了。

王晓勇表示,青少年容易追风,面对病态减 肥,家长和老师要正确引导,给他们讲讲科学减

肥的知识,让他们知道健康的身体才是美的根 本。其次,社交平台也得管管自己,别为了赚流 量就传播畸形的审美观念,要积极引导大家树立 正确的价值观。"当然,全社会都应该倡导正确的 审美观,不要再让一些爱美人士陷入病态减肥之

王晓勇称,世界之大,美丽纷繁万千,美永远 不止一个答案,美丽只有自己才能定义。保持清 醒的头脑,树立阳光健康的审美观,不被各式病态 减肥法所影响,不被畸形的审美观所裹挟,才能绽 放出独一无二的光彩。 □马相

眼下,四年一度的欧洲杯足球 赛正在进行。因时差关系,连场熬 夜观赛的球迷直呼"吃不消"。由于 睡眠障碍、情绪烦躁等原因到医院 咨询的球迷不在少数。

7月2日,笔者邀请西安市人民 医院(西安市第四医院)中医科副主 任医师张晓菊讲解相关健康知识。

"睡眠障碍,中医又称不寐,是 指以经常不能获得正常睡眠为特征 的一种病证。轻者入睡困难,或寐 而易醒、时寐时醒,重者彻夜不眠。" 张晓菊说。

对熬夜观赛导致睡眠障碍的体 育迷,张晓菊介绍了三个小妙招。 一是五指梳头。在睡前将双手五指 并拢,稍微弯曲,从头顶开始慢慢往 下梳,重复动作5次至10次。二是 捏耳垂。中医认为,捏耳垂有助 眠、补阳的功效,也有促进代谢循 环、分泌的作用。建议每天睡觉之 前用拇指与食指拉住耳垂,然后轻 轻按摩,直到耳垂发热、发红即 可。三是按摩脚底。将手握拳,用 手背凸起的骨头按位于脚底正中 央的涌泉穴,可改善睡眠质量。

"针刺、耳针、火罐、中药汤剂内服等中医疗法 也可以起到改善睡眠的作用,患者可到医院寻求 帮助。"张晓菊说。

张晓菊表示,中医养生的基本原理是保持身 体的阴阳平衡。对于失眠患者来说,适当调整饮 食有助睡眠。首先,应尽量避免吃辛辣刺激性食 物。辣椒、生姜等食物会刺激神经和胃肠,增加失 眠的可能性。其次,要注意饮食平衡。优质蛋白 质、维生素和矿物质的合理摄入,有利于调节身体 的代谢和神经功能。最后,可适量食用有安神作 用的食材,如鲜藕、乌鸡、香菇、牛奶等。

张晓菊提醒,要想睡得好,睡前还有五个小 "忌讳"要注意。一忌过饱。中医讲"胃不和则寝 不安",晚餐吃得过饱会加重脾胃负担,影响睡 眠。晚餐宜吃七八分饱,并且尽量清淡。二忌睡 觉过晚。23时后胆经开阳气动,人容易兴奋睡不 着,易耗散肝胆之气,引动外邪侵入体内。建议晚 上睡觉不要超过22时30分。三忌吹风。晚上睡 觉开窗、开空调等,会吹散护卫体表的阳气,第二 天会更加疲惫。建议不要迎风而睡。四忌多动。 睡前进行剧烈运动,会扰动阳气。五忌多思。脾 主思,多思伤脾,易 健康直通车 扰动心神,睡前宜

夏季推荐喝绿茶。绿茶含有丰富的抗氧化物 质,能够帮助清除体内的自由基,减轻身体的氧化 应激反应。此外,绿茶还具有提神醒脑、消暑解渴 的功效,非常适合夏天饮用。建议大家每天喝一 杯绿茶,既能消暑又能养生。

今天,为大家推荐几款以绿茶为原料的夏季 养牛药茶,助您安然度炎夏。

### 薄荷凉茶:

静养心神。□霍强

配方及制作 鲜薄荷叶3克、太子参6克、绿 茶3克、生姜1片。以沸水冲泡,代茶饮。

保健作用 解热清暑、调理脾胃。 适用人群 汗出过多导致耗气伤阴者、老年夏 季易感冒者及健康人饮用。

### 姜盐茶:

配方及制作 生姜8克、绿茶8克、食盐3克。 以沸水冲泡,代茶饮。

保健作用 清热解暑、生津补液、消除疲乏。 适用人群 健康人及暑热导致疲乏者饮用。

#### 藿香佩兰茶: 配方及制作 鲜藿香10克、鲜佩兰10克、绿茶

5克。以沸水冲泡。 保健作用 清暑化湿、防止中暑

适用人群 慢性病湿热证患者及健康人。

### 小贴士:中医养生法可调和气血

夏季气候炎热,湿度大,人体出汗过多,易耗 损体内阴液,气随汗出又耗阳气,导致胃口不好, 食欲不振,易发中暑。夏季宜清补,应多食清热生 津、解暑祛湿的甘凉食物。

除了饮食方面的调整,夏季还可以结合一些 传统的养生方法来调理身体。例如,可以适当进 行户外运动,如散步、慢跑等,以增强身体的抵抗 力。同时,还可以尝试一些中医养生方法,如按 摩、针灸等,以调和气血、舒缓身心。

# 每天食用橄榄油 或降低患痴呆症几率



美国哈佛大学陈曾 熙公共卫生学院营养学 家和医学研究人员,通 过分析两个独立健康数

据库中近10万人的数据,发现那些每天至少食用 7克橄榄油的人罹患痴呆症的几率更低。相关论 文发表于最新一期《美国医学会杂志•开放网络》。

此前的研究表明,遵循地中海饮食对大多数 人的健康有益。这种饮食推荐摄入豆类、蔬菜、坚 果、鱼类、乳制品和橄榄油。为了解更多关于经常 食用橄榄油可能对健康有益的信息,科学家分析 了60000多名女性和31000多名男性患者的数 据。这两个数据库都包含跟踪长达30年的历史信 息,其中也涵盖有关死亡原因的数据。

在这两个数据库中列出的92383名患者中,有 4751人死于痴呆症相关原因。在比较饮食信息时, 研究人员发现,每天至少食用半茶匙橄榄油(约7克) 的人,死于痴呆症相关疾病的可能性降低了28%。

研究小组还指出,数据库中很多每天食用橄 榄油的人,都是用橄榄油代替烹饪和调味品中的 黄油、蛋黄酱和其他植物油,因此他们很少食用蛋 黄酱等影响痴呆症发病率的食物。

研究人员强调称,遵循地中海饮食,特别是坚 持食用橄榄油,或可抑制其他因素引起的炎症,从 而降低罹患痴呆症的几率。 □刘霞