

关注

重口味,减盐新挑战?

人们的口味越来越重了吗? 现如今,无论是居家还是出游,从大家的饮食习惯不难看出,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。

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。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”。

足感。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简单,这也是迈向健康的第一步。

2 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、卒中、骨质疏松等多种疾病,大约50%的高血压和33%的卒中是高风险饮食导致的。《中国居民膳食指南》对盐摄入量限值也给出了建议,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。

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有那么敏感。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。”

3 减盐有技巧,少盐也可不减咸

《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,对我国居民来讲不可或缺。“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,肾病患者等少数不宜高钾摄入人群需咨询专业医师意见。”

专家表示提醒,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,开吃前用热水把菜菜涮一遍,弃掉汤汁,也能有效减少食盐的钠盐。 □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



“水断食”属于禁食范畴

记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,并且每天冲一包无糖的电解质冲剂。同时,网友还记录了7天的减重感受,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,西安市红十字会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%。

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,他们觉得要想快快瘦下来,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—肉类—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

肥胖人士健康减重确有必要,可笔者采访时却发现,身边还有不少,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“缺少一两”成为他们快乐的源泉。西安市红十字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,美食对她的诱惑感越大,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。患者小白为了追求完美体型,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呕吐出来。因为长时间控制饮食,常常感觉心慌、心烦,脾气也变得暴躁。

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

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。

“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,就算咬牙挺过一段时间,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%。



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。

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,而且呈年轻化趋势。“以瘦为美”的审美观正影响着青少年群体,在审美观差异影响下,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。

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捏耳垂,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”要牢记。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,易扰动心神,睡前宜静养心神。 □霍强

健康直通车

来杯茶 消消暑

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,既能消暑又能养身。今天,为大家推荐几款以绿茶为原料的夏季养生茶饮,助您安然度夏。

- 薄荷凉茶: 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 解热消暑、调理脾胃。 适用人群 汗出过多导致气伤阴者、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。 □陈尚岳

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,数据库中还显示,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物质。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

