

警惕高“盐”值 减盐有妙招

□李洁

减盐也进入了“5G”时代。这里“5G”指的是:每人每天只要5克盐,以帮助改善血压、降低心脏病和中风的患病风险。但大部分人的每日食盐摄入量是建议量的两倍还多。“吃的盐比走的路还多”,从健康角度讲,还真不是什么好事。今天就请专家来跟大家分享控制高“盐”值的小妙招。

吃盐过多的危害 比你想象大得多

盐可以说是生活中最常用的调味品之一。可一旦摄入过量,这个必需又美味的东西,就变成了极具杀伤力的健康杀手。

高血压 盐摄入过多与高血压密切相关,高盐摄入可以导致高血压发生风险的增高。而中国人群普遍对钠敏感,高盐饮食也是我国多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

心血管疾病 高血压不仅是一种疾病,也是心血管疾病的一大危险因素。收缩压或舒张压的升高,与脑卒中、冠心病、心血管病死亡的风险增高有关。收缩压每升高20mmHg,或舒张压每升高10mmHg,心血管疾病的发生风险将倍增。

胃癌 高盐摄入会刺激胃黏膜。习惯高盐饮食,经常食用腌菜、腌肉类食品与胃癌的发生风险增高有关。

骨质疏松 钠离子在骨骼中的含量占人体总钠量的一半,并参与维持体内钠平衡和骨矿化作用。高钠与骨质疏松存在联系,高盐饮食会增加骨质疏松的发生风险。

低钠、加碘 “盐”类大家族如何选?

现如今,我们可以购买到的食盐的种类很多,可能会导致大家在选



购时陷入困惑:我到底该选择哪种盐呢?其实,您需要知道两个关键词:一是低钠,二是含碘。因为低钠盐和含碘盐,有不适宜食用的人群。

低钠盐 低钠盐以加碘食盐为基础,与普通钠盐相比含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助于人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险。

低钠盐有两大功能,一是减盐不减咸,帮助人体钠钾平衡;二是可以有效防控高血压。低钠盐最适合中老年人、高血压患者长期食用。

不过,低钠盐不适合高钾药物服用者、心脏有疾病和肾功能不全的人群。钾离子容易增加心脏负担,如滥用可能引起猝死。

碘盐 碘盐是指含有碘酸钾、氯化钠的食盐。碘是制造甲状腺激素的原料,它对人体的作用就是通过甲状腺激素来实现的。但是,患有甲亢、甲状腺炎等相关甲状腺疾病的患者,需要听医生的建议不吃或者少吃碘盐。低钠盐也含碘,所以相关疾病患者也不适合食用。

其他种类的食盐 海盐、湖盐、井

盐、岩盐、竹盐等,是使用不同的开采来源和原料,经精制后,作为食用盐来销售的。其本质还是氯化钠,但因为有其他矿物质等存在,可能会有一些特殊的风味。

日常减盐 可以从量化入手

用盐的量化可以通过以下三个小办法来进行。

计算每日盐摄入量 当家里买了一袋食盐后,记录食用日期,盐吃完后再记下日期。这样,您就知道这一袋盐吃了多少天,进而粗略算出人均每日食盐摄入量。

使用限盐工具 使用盐勺,根据盐勺的规格(一般是2克)掌握每天烹饪时加入的食盐量。或者准备一个限盐罐,每天根据推荐量取食盐放入限盐罐,一天用完即可。而且,考虑到酱油、蚝油、味精等调味品也有较高的钠含量,食盐摄入量应更严格控制。

阅读营养成分表 在购买预包装食品时,学会阅读营养成分表也很重要。预包装食品营养标签上的钠(Na)就表示含盐量的高低。购买时,要注意尽可能选择钠盐含量低的食物。



天冷做运动 热身不能省

□木子

大冷天做运动,有一个环节一定不能省——热身。专家提醒大家,冬季健身,特别要注意以下几点:

做好充分的准备活动 在寒冷天气下,人体肌肉、韧带的黏滞性增加,使肌肉的弹性及伸展性降低,各关节会变得比较僵硬,导致其安全活动范围减少。此时如果按照往常的方式直接开始锻炼,肌肉容易拉伤,关节也更容易受损。因此,冬日运动前一定要进行比往常更加充分的准备活动,使肌肉、关节的性能达到最佳水平。且运动时要注意安全,选择适合自己的运动,进行适当的运动就好。

以往在气温适宜的情况下,我们在运动前准备活动的时间一般为10~15分钟。而在寒冷天气中,准备活动时间则应该提高到20至25分钟,或到身体开始发热、微微出汗为止。

衣物增减需渐进 在寒冷天气进行运动时,要注意防寒保暖。锻炼时不可穿得过多,必要时可以戴上帽子和手套;但也不宜过多,容易妨碍身体活动。

在准备活动之后可以逐渐减少身上衣服的数量,但切忌在大汗淋漓的情况下骤然减少衣物。

出汗时,由于身体上水分较多,寒风吹入会使体感温度变得极低,容易导致感冒;同理,在结束运动休息的时候,必须尽快披上外套,防止受凉。

选择合适的运动时间及运动量 在寒冷天气下运动,应根据天气情况和个人身体情况,合理安排运动时间及运动强度。

在气温较低时,人体为了维持身体的温度,食欲会变大,体内的脂肪含量也增长迅速,体重随之快速增加。因此,在寒冷天气运动可考虑适当提高运动的强度,增加运动量,保证摄入与消耗的平衡,维持良好的体形。

此外,在寒冷天气下,推荐进行有氧运动(慢跑、爬山等),不仅不受场地的限制,也降低了身体不适应寒冬而发生损伤的风险。

每天进行20至30分钟的有氧运动,有助于消耗体内快速增长的脂肪,达到维持良好体形的目的。但是也要注意酌量而行,把运动量控制在力所能及的范围。因为过度疲劳反而会降低身体的抵抗力,给疾病可乘之机。



如何远离“甜蜜的负担”

□郭立新



糖尿病是由于遗传因素和环境因素共同导致的糖代谢异常疾病。在糖尿病的认知上,人们常有误区。比如,经常有人说“别吃太多糖,小心得糖尿病。”其实,这种说法是缺乏科学依据的。吃糖与糖尿病之间没有必然的联系,但如果长期摄入过甜的食物或是含糖饮料等,会导致超重、肥胖,增加代谢疾病发生的风险。糖尿病与肥胖以及超重有一定的相关性,长期摄入过多的糖分,患糖尿病的概率会明显高于健康饮食的人群,因此要做到吃糖有度。

另一个误区是,在同等条件下,有家族病史的人患糖尿病的概率比没有家族病史的人高,但这并不意味着他们一定会患糖尿病。除遗传因素外,我国每年有5%~10%的糖尿病前期患者会进展为糖尿病,如果他们能在潜在风险期就进行健康饮食、加强锻炼,通过健康的生活方式正确、科学地干预,完全有可能延缓甚至避免糖尿病的发生。

对已经有糖尿病的患者来说,合理膳食,配合科学运动,遵医嘱管理血糖,同时关注血脂、血压,控制多种代谢异常,可以减少并发症的发生。

有潜在糖尿病患病风险人群需注意:从40岁开始每年至少检测1次空腹血糖和糖化血红蛋白;饮食上尽量规避重油、重盐、重糖的不良习惯;注重锻炼,每周至少进行150分钟有一定强度的运动;控制体重,BMI(身体质量指数)在24或以下;避免过大的精神压力,保持愉快的心情;避免熬

夜,保证充足的睡眠;戒烟,严格限酒。

糖尿病患者如何运动应咨询专科医生,开始运动前应进行心肺功能和运动能力、运动风险方面的评估。有并发症的患者要遵医嘱进行生活方式干预。对于大多数糖尿病患者,运动有利于提高机体抵抗疾病能力,帮助更好地控制血糖。但在并发症的严重阶段不宜进行运动,比如视网膜出血急性期、视网膜脱落、低血糖频发、血糖剧烈波动、糖尿病足合并严重感染、严重的心肺疾患、肾功能不全的终末期、急性脑血管病等。

专家提醒,在运动中和运动后要防范与运动相关的低血糖,尤其是运动后迟发的低血糖。运动要以有氧运动为主,根据情况配合抗阻运动(增加肌肉的量和肌肉的力量)和平衡训练。要根据情况,选择自己能坚持的运动,循序渐进、持之以恒,注意避免运动损伤。