

## 食疗保健

## 常吃“高钾食物”减少心血管疾病

在保护心血管这件事情上,饮食是重要一环,其中“少吃盐”这一点已经深入人心。但还有一件事被很多人忽视了,这便是补钾。尤其是心血管不好的人,建议你多吃“高钾食物”。

## 补钾对心血管很友好

钾是维持人体正常运转的关键营养素之一,它和钠是联合在一起工作的,钾主要在细胞内,钠主要在细胞外。世界卫生组织曾强烈建议:增加膳食中的钾摄入量,以降低成年人高血压、中风和冠心病的风险。

为什么补充钾元素对心血管很友好?能减少脂类沉积。北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文表示,钾元素有助于减少脂质在血管内壁的附着、预防血管受损和硬化。调节心跳。心脏的正常搏动和肌肉正常收缩,都有赖于钾、钠等离子的协同作用。此外,钾还在体内肩负着控制骨骼和肌肉活动、预防心肌异常的任务。协助降压。钾能促进钠从尿中排出,并抑制肾素-血管紧张素系统,从而降低血管压力。该系统是人体内重要的体液调节系统,被过度激活是产生高血压的原因之一。

## 五类人尤其需要补点钾

中国老年医学学会营养与食品安全分会副会长周春凌提醒,体内缺钾时可引起肌肉、心血管、泌尿、中枢神经等系统发生功能性或病理性改变,表现为肌肉无力、心律失常、胃肠道功能紊乱等。

人体不容易缺钠,但缺钾很常见,主要原因是钾过度排出或丢失,以下几类人要格外注意补钾。高血压患者。医生通常会建议高血压患者多补充钾,因为与钠的升血压作用相反,钾能帮助身体赶走多余的钠,降低血压。一吃就容易长胖的人,特别是那种吃一顿大餐就增重的人,也要增钾限钠。原因在于,高钠饮食促进水分滞留(过度的水和钠盐储存在细胞组织中,引起异常水肿)会快速增加体重,而钾有助于排出体内多余的水分。容易拉肚子的人。消化不佳、经常腹泻的人,也会排出过多的钾,需要从膳食中补足。出汗多的人。出汗太多的人,尤其是更年期女性,因为钾会随着汗液流失。部分慢病患者。除补钙外,骨松患者也要注意补钾,少吃钠,否则尿钙流失可能会增加。糖友因为多尿,体内钾排出会较多。心衰患者因为需要服用利尿剂,也容易造成钾丢失。

据央视新闻

# 做好食盐摄入“加减法”就是给健康做“加法”



上周是世界减盐周,今年的主题为“少盐,更健康”。在日常生活里,食盐作为一种不可或缺的调味品能赋予食物丰富的滋味。实际上,食盐的作用远超调味范畴,其摄入量与人们的身体健康紧密相连。然而,由于缺乏科学认知,市民在食盐摄入方面常陷入过量或不合理的误区。

高盐饮食有哪些危害?食盐是不是吃得越少就越健康?日常生活中又存在哪些“隐形盐”?近日,记者带着这些问题,走进南通市妇幼保健院营养科,向专业医生寻求答案。

供图:  
○五○

## 适量食盐摄入 维持身体运转

“食盐的主要成分是氯化钠,钠元素对维持人体正常生理功能起着至关重要的作用。它参与调节细胞内外的渗透压,维持体液平衡,确保人体细胞内外渗透压稳定;还能协助神经和肌肉正常工作,让身体各个器官之间得以顺畅‘沟通’。可以说,适量摄入食盐是维持身体正常运转的基础。”市妇幼保健院营养科副主任医师王宏星介绍。

“食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中、冠心病等疾病的发生风险。目前,人们的食盐摄入量普遍偏高,因此,应减少食盐摄入,培养清淡的饮食习惯,并逐渐做到量化用盐。”王宏星建议,根据《中国居民膳食指南(2022)》,2~3岁幼儿每天食盐摄入量应不超过2克,4~6岁幼儿不超过3克,7~10岁儿童不超过4克,11岁及以上儿童和成年人每天食盐摄入量不超过5克。

## 巧用替代方法 警惕“隐形盐陷阱”

“在烹饪过程中,应尽量保留食材的天然风味,这样就无需添加过多食盐等调味品来增添食物的味道。此外,烹制菜肴时可加入少许醋,提升菜肴的鲜香味;也可以使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料进行调味。”王宏星建议,高血压风险较高的人群,可根据临床医师和营养医师建议酌情选用高钾低钠盐,既能满足对

咸味的需求,又能减少钠的摄入。

“在日常生活中大家还需留意隐形盐问题,尽量少吃高盐高钠食品。事实上,酱油、酱菜、咸菜、面包、饼干等腌制食品、盐渍食品、烘焙食品,以及加工肉制品等预包装食品中都含有不易察觉的盐,且这些食品往往属于高盐高钠食品。”王宏星提醒,为有效控制食盐摄入量,最好的方法是少购买高盐高钠食品、少吃腌制食品。在外就餐或点外卖时更要选择少盐清淡的菜品。特别是在选购预包装食品时,要仔细阅读食品包装上的营养标签,从而直接了解食品的钠含量。

## 赛后补充盐分 不可忽视

记者在上周举行的2025江苏银行·南通马拉松比赛现场发现,不少参赛选手因高强度运动和长时间奔跑大量出汗,随着汗水排出的还有盐分。若不及时补充盐分,可能会引发低钠血症,出现头晕、乏力、恶心等健康问题。因此,赛后补充盐分是人体恢复过程中不容忽视的重要环节。

运动饮料是马拉松赛后补充盐分的便捷选择之一。市面上的运动饮料大多经过科学配方,含有适量的钠、钾等电解质,这些电解质能快速被身体吸收,有助于恢复体内的电解质平衡。除运动饮料外,汤类也是补充食盐的优质来源。清淡的蔬菜汤、鸡汤不仅含有一定量的盐分,还能提供其他营养物质,对身体恢复有益。在比赛后的几餐尽量选择天然食物,正常烹饪时可根据个人口味适当增加食盐用量。

朱颖亮 贾冯翔

## 疾病防治

预防排便不畅  
注意养好肝脾肺

春季是便秘高发的季节,许多本就有便秘的患者可能由于多种因素加重病情。一些原本没有便秘的人,也容易在这个季节出现排便不畅。

## 春季治便秘,要注意养好肝、脾、肺

许多人认为便秘是上火引起的,其实春季便秘和肝、脾、肺息息相关。

肝主疏泄,有调畅气机的作用。若肝气郁结,则气滞不行,大肠气机不通,容易发生便秘。春季是阳气升发的时节,同时也是肝气旺盛的季节,这一时期防治便秘要注重肝气的疏达。

脾主运化,脾负责将摄入的食物转化为营养物质,并输送到全身。如果脾的运化失常,会影响大肠的正常运作,导致食物残渣滞留肠道,引发便秘。

肺有宣发肃降的功能,能调节全身水液的输布运行,如果肺功能出现问题,水液不能很好地输送到肠道,可能引起排便不畅。

## 春季易出现的便秘类型

肝气郁结型便秘 高发人群:压力大、缺乏运动、多愁善感的人群平时往往有肝气不舒、气机不畅的情况。在春季肝气升发的时候,更容易出现肝气郁结型便秘。主要症状:大便干结或不干、排便不畅、腹胀、口干苦。

阴虚便秘 高发人群:性格急躁、血压偏高的人。平时肝火比较旺盛,在春天肝阳升发之时,容易肝阳上亢,阳气过盛则伤阴,可能引起阴虚便秘。主要症状:面红目赤、急躁易怒、失眠多梦、腰膝酸软、口腔溃疡、小便黄、大便干结。

食积便秘 主要症状:便不尽感、脘腹胀满、不思饮食、口臭。调养方法:枳术丸,主要成分有白术、枳实等,需由医生根据病情,辨证用药。

肝脾不调型便秘 肝在五行中属木,脾属土,二者关系密切。正常情况下,肝通过疏泄功能,调节气机,推动脾胃运化。如果肝气不舒,可能导致脾的运化能力下降,进而影响肠道。主要症状:烦躁易怒、便秘和腹泻交替。

肺气虚型便秘 若肝气郁结,会影响肺的宣发肃降功能,引发便秘。另外,春季花粉过敏的人群也容易出现肺气虚型便秘。主要症状:排便无力、容易感冒、汗出气短等。

## 春季疏肝小方法

胡椒薄荷、玫瑰花、枸杞泡水代茶饮,有疏肝解郁的作用。

生麦芽、香橼加水煮20分钟左右,再加入适量茉莉花即可,有疏肝、通便的作用。

小贴士:使用以上调养方法需注意,由于个体体质不同,还需辨证施治。 据央视