

吃了低钠盐会致命？

医生：肾功能正常者可食用

“急诊的高钾血症患者越来越多，追问病史，许多人都食用低钠盐。不能买低钠盐，低钠盐就是高钾盐，是送命盐，一般的医生都不知道，只有肾脏科医生特别重视……”近日，这则消息在朋友圈被大量转发，不少市民为此都感到恐慌。低钠盐真的是“送命盐”？对此，生活报记者求证了哈医大一院肾内科的专家。专家表示，这其实是误解，对于肾病患者来说不宜吃低钠盐，容易引发高血钾症，但对于肾功能正常的人来说，吃低钠盐是完全没有问题的。

不是“送命盐”！低钠盐利于预防高血压

哈医大一院肾内科专家向生活报记者介绍，与普通食盐相比，低钠盐的显著特点是钠含量减少，钾含量增多。钾通过扩张血管、降低血管阻力与增加尿钠的排泄，来抵抗高钠的升血压作用。同时，食用低钠盐能够减少钠离子的摄入，从而减少罹患高血压、心脏病等疾病的风险。对于高血压患者来说，食用低钠盐有助维持体内钠、钾平衡，对控制血压大有裨益。

哈医大一院肾内科一病房副主任王明昇说，在众多的食盐

类别中，低钠盐能够实现减钠补钾而基本不减咸的功能，有利于预防高血压，保护心脑血管，适合有高血压、心脑血管疾病的中老年人食用。

哪些人不宜吃？肾功能不全患者等应慎食低钠盐

那我们长期食用低钠盐，会不会引起高钾血症呢？据介绍，健康人或是肾功能正常的病人，只要没有同时服用保钾排钠的利尿剂，身体就会将多余的钾排出体外，可使体内的钾浓度达到正常。“因此，如果是肾功能正常的人食用低钠盐，几乎不会发生高血钾。”王

明昇副主任说，对正常人群来说，吃低钠盐是没有问题的，但也要注意控制量。但对于一些肾衰等肾功能不全的病人来说，由于肾脏无法正常工作会让血液中的钾难以排出，所以应当慎用。而严重的一型糖尿病患者、烧伤患者也可能出现高血钾的情况，这些人也不宜吃低盐。

小贴士

食盐摄入量每天应小于6克

低钠盐虽然不是“送命盐”，但毕竟还是含钠，盐的摄

人和高血压、卒中等疾病息息相关。因此，专家提醒，无论选择哪一种盐，最重要的是要控制摄入量，“中国居民膳食指南”明确建议，一般人群食盐摄入量每天小于6克。我们生活中吃的咸菜、酱、腐乳、方便面、香肠、熟食、咸蛋、咸味面包等含盐量都很高，每天摄入的“隐形盐”，很容易使钠的摄入超量。哈医大一院营养科主任闫雅更教授建议，要想避免吃入“隐形盐”，最简便易行的办法就是养成良好的饮食习惯，不吃或少吃盐腌食品，改变烹调方法，减少食盐调味食物的摄入。（生活报）

糖尿病患者吃水果有好处

美国当地时间4月11日，国际著名医学杂志《公共科学图书馆·医学》(PLOS Medicine)发表一项涉及我国50万人的大型前瞻性队列研究结果。结果显示，经常吃新鲜水果，不仅能明显降低普通人群罹患糖尿病以及由此导致的血管并发症的风险，也能使糖尿病患者受益。

由于惧怕水果中的果糖会影响血糖水平，很多糖尿病患者选择远离水果。该研究的主要作者之一、牛津大学陈铮鸣教授介绍，牛津大学、北京大学以及中国医学科学院的研究人员，从中国10个不同地区招募了50余万名年龄在35岁~74岁的成年人，采用问卷调查、体格检查、常规死亡报告系统及住院记录，了解调查对象的健康状况。经过7年的追踪随访，研究人员发现，约20%的研究对象每天都吃新鲜水果(主



要为苹果、橘子等);约6%的人从不或极少吃新鲜水果。结果显示，和从不或极少吃新鲜水果者相比，每天吃新鲜水果者7年随访期间新发糖尿病的风险下降12%。而糖尿病患者中，新鲜水果的摄入也明显使其受益。“每天摄入100克新鲜水果可以使糖尿病患者的总体死亡率降低17%，大血管并发症(例如缺血性心脏病和中风)的风

险降低13%，小血管并发症(如糖尿病肾病、糖尿病眼病)的风险降低28%。”陈铮鸣说。

陈铮鸣表示，虽然富含新鲜水果和蔬菜的饮食对健康的益处已得到普遍认可，但水果对糖尿病发生和预后的影响，全球的研究证据还非常有限。人们担忧吃水果对糖尿病可能有一定危害，比如使血糖控制更困难。“在糖尿病患者率急剧上升的中国及许多其他亚洲国家，这种担忧尤为明显。本次研究发现，糖尿病患者中不吃水果的比例为无糖尿病者的3倍。”

陈铮鸣说，该研究证实了新鲜水果摄入与糖尿病发生以及发展的保护性关联作用。研究结果将在倡导新鲜水果摄入方面，为现有膳食指南提供科学依据，对进一步改善糖尿病的预防和管理起到积极作用。

(健康时报)

老人吃零食有什么好处？

受访专家：中国中医科学院西苑医院理疗康复医学科主任 高芳堃 田飞

在人们的饮食结构中，零食虽不占据主要位置，却不可或缺。对老人来说，适当吃点零食有好处。不过，老人的消化系统和身体机能都开始退化，在选择零食时要讲究一些，这样才能不伤身，且补充营养元素。

身体健康的老人选择零食可以多样化。中国中医科学院西苑医院理疗康复医学科主任高芳堃认为，身体的营养元素来自多个方面，因此，吃零食不必拘泥于特定的种类，老人可以根据喜好进行丰富的选择。高芳堃建议，老人的日常饮食，应坚持少食多餐，三餐规律，保证最基本的营养摄入；两餐间，适量吃点水果、糕点、饮料，不但可补充

体能，还能保证营养多样。老人晚上应尽量少吃，尤其不宜吃过多零食，否则会造成积食，影响消化和睡眠。

对于患有特殊疾病的老人，并不是与零食无缘，但在种类和食用量上需谨慎。高芳堃表示，这些老人要坚持“同等替代”的原则，控制总体热量的摄入，也可选择用零食替代部分主食。比如，糖尿病患者应控制摄入的热量，少吃刺激性食物，坚持低盐、低糖饮食，多吃一些水果干、桃仁等；肾病患者应少吃油炸类零食，控制肉类的摄入，忌食辛辣刺激性食物，保证饮食的清淡，零食可选择核桃、黑芝麻糊等，两餐之间，也可适量吃一些水果，以补充维生素；心脑血管疾病患者要避免高胆固醇、高甘油三酯的食物，多吃水果、干果、全麦食品等。

(生命时报)

生活指南

四款食物最伤女人的肾

肾虚会引起多种疾病，比如会使你的容颜早衰、腰膝酸软、失眠健忘，肾是一个女人健康之源。但有些食物对女人的肾伤害很大的，下面我们来看看哪些食物最伤女人肾。

饮料

大家都知道，饮料大都是一些高酸性的，长时间饮用会改变人体的酸碱度。尤其是运动饮料和软饮料过量饮用会给肾脏带来负担，由于肾脏是调节人体酸碱度的重要器官，因

此会损伤肾脏。

浓茶

浓茶含有很高的氟，而肾脏又是氟的主要排泄器官，当饮用过量时，就会超出肾脏的排泄能力，导致氟在体内堆积，因此会给肾脏带来损害。

咸食

很多人的都是重口味，平时都爱吃一些有味的食物，比如辣的、咸的。尤其是咸菜，咸菜在腌制的过程中都会放很多

的盐，长时间吃会促使血压的升高，肾脏血液不能维持正常量，从而导致肾病。

药物

随着医药技术的进步与发展，越来越多的药物新品种诞生于世。生活水平的提高，并不意味着身体素质的提高，各种病症在折磨着人们，生病了就赶紧买来各种相关的药。岂不知过多使用喹诺酮类药物、氨基糖苷类抗生素，就会损伤你的肾脏，甚至导致肾衰竭。（辑）

环球资讯

西班牙研究发现 多吃扁豆，少得糖尿病

西班牙罗维拉-威尔吉利大学的研究者发现，在心血管风险较高人群中，食用不同豆类，尤其是扁豆，可降低2型糖尿病的发病风险。

研究人员对心血管较高风险、但没有2型糖尿病的近3350名受试者，进行了约4年的追踪调查，分析了2型糖尿病发病率与豆类平均摄入量之间的关联。结果显示，与吃豆类较少(12.73克/天)的人相

比，吃豆类较多(28.75克/天)的人患2型糖尿病风险降低了35%。豆类包括小扁豆、鹰嘴豆、干豆和新鲜豌豆。其中，扁豆与2型糖尿病风险降低相关性最强。

发表在《临床营养学杂志》上的这项研究成果提示，食用扁豆等豆类对预防糖尿病等慢性疾病十分重要，但需在其他人中进行进一步观察验证。

(网摘)