



买食品先看营养标签揪出“隐性盐”

我国每3个成年人就有1个高血压。中国居民健康调查发现,我国人均食盐量10.6克,摄盐量超标是我国高血压人群猛增长的主要“推手”。湖北省营养协会秘书长、华科大同济医学院营养专家杨雪锋副教授指出,其中60%是盐敏感高血压患者。

很多人认为,要做到限盐,只要不吃太咸就可以了。杨雪锋透露,并不是只有咸的食物中才含盐,冰淇淋、蛋糕、面包、话梅等甜食也是含盐大户。

甜点中加盐口感更美味

“单凭味觉根本察觉不出

盐分的高低。”杨雪锋指出,盐减少20%~30%,人的味觉是感受不到的。她透露,食物光有甜味根本“吸引”不了味觉,食物美味可口主要是盐在起作用。

杨雪锋介绍,为了提升口感,给甜品里加盐是必不可少。奶酪、糕点成胚后在储存发酵前,表面要抹上一层盐先来“腌制”,这是发酵和储存的必备工序。吃的时候,盐味已经被那股浓郁的甜味掩盖住了,“欺骗”了味觉。“100克的话梅中,含有近8克盐,已经超过了我们一天的摄盐量。”

“甜味常常会让我们在

不知不觉中摄入更多的盐分。”杨雪锋说,有实验证明,在1%~2%的食盐溶液中添加10%的糖,几乎可以完全抵消咸味。在很多咸甜口味的菜里,如糖醋排骨、鱼香肉丝等菜,食盐的浓度要比味蕾尝到的含量更高。

凡是叫“钠”的都是盐

很多调料如酱油、醋、味精中都含盐,味精更是很多人不知道的含盐“大户”。

每100克味精中含盐量为20.7克,远高于看起来很咸的豆瓣酱、辣酱、豆豉等其他调味品。氯化钠就是食盐,大部分

食物的配料表中,不会直接标注食盐含量,都是用“钠”含量来反映。

很多食品的生产必须加入含钠的辅料及添加剂用作防腐剂,可以让食品外观和口感更佳。比如饼干里的膨松剂和泡打粉中的碳酸氢钠、味精中的谷氨酸钠、饮料中的三聚磷酸钠、食品添加剂中的亚硝酸钠以及各类防腐剂中的苯甲酸钠等。

杨雪锋提醒,购买食物时只需要看营养标签,找到钠含量,就可以知道里面含多少盐。

减盐小技巧帮你轻松控盐

我国居民食盐摄入主要来源于烹饪,杨雪锋透露了几个减盐小

技巧:在菜里放点辣椒、花椒、葱、姜、蒜等香辛料炆锅提味,适当使用一些蒜泥、芥末汁、番茄酱等也能增加食物的味道。鲜蘑菇、香菇、紫菜等本身带有鲜味,烹调时都可以不放盐。

炒菜出锅时再放盐。晚些放盐,盐分尚未深入到食品内部,舌头照样感觉到咸味。肉类稍微用酱油腌一下,然后放在烤箱里面烤熟。这样做,一滴油也不用放,还能把其中的脂肪烤出来一些。表面有点咸味和香味,内部味道是较淡的,减少了不少盐分。

如果做不到三餐都清淡,不如先从减少两餐的盐量开始:早饭、中饭。(人民网)

中年男人吃什么防“更”

男人不仅有更年期,而且这一时期所面临的各种问题一点儿也不比女性少。一般情况下,男性更年期出现在50~60岁之间。但近年来由于工作压力以及不健康的生活方式,使得有些男性更年期年龄甚至提前到了40岁。特邀营养学家为50岁左右即将步入或已进入更年期的男性奉献一道“更年营养餐”。

淡菜是减肥降压好帮手

男性进入更年期之后,首先表现在体态方面,如全身肌肉不如年轻时那样强健有弹性,这是因为皮肤脂肪逐渐增多,再加上体重的明显增加,整个人看起来不但臃肿,而且皮肤也变得格外松弛。产生这样的结果,一方面跟中年男性吃得多、动得少有很大关系,另一方面有可能是机体新陈代谢紊乱造成的。

甲状腺素的主要作用就是调节新陈代谢,而碘在体内主要参与甲状腺素合成。因此,更年期的男性应多摄入一些富含碘和不饱和脂肪酸的海产品,如淡菜、海带、紫菜等。常食不但可以促进新陈代谢,有助于减肥,还能有效降血压和降血脂。适合更年期男性的淡菜吃法也很多,如淡菜紫菜瘦肉汤、淡菜芹菜汤、淡菜炒韭菜、松花蛋蘸淡菜末等。

推荐理由

淡菜有“海中鸡蛋”之称,其营养价值高于虾、蟹、海参、干贝等海产品,所含脂肪、蛋白质、矿物质、碳水化合物及维生素等都大大超过黄鱼的含量。淡菜中还含有大量的碘和不饱和脂肪酸,特别是甘碳四烯酸占16.6%,而甘碳四烯酸是人体内不能合成的,是由食物中供给的必需脂肪酸的一种。必需脂肪酸对于维持正常机体的生理功能很重要,能促进发育,对皮肤有保护作用,还有降压降脂作用。

喝黑豆奶远离骨质疏松

男性更年期是由于荷尔蒙分泌减少引起的。当50岁左右的男性进入更年期后,随着雄性激素水平的下降,骨密度值也会随之降低。此时,更容易发生骨折。

无论是男性还是女性,骨质疏松都是更年期的常见疾病。奶类和豆类食品含有丰富的蛋白质和钙质,对恢复体力和预防骨质疏松大有益处。为防止更年期发胖,奶类制品可选择脱脂奶,每天可饮用鲜牛奶250毫升,酸奶125~250毫升。豆制品可选择豆腐或豆浆,避免选择含脂肪过多的油豆腐和豆腐脑等。

特别推荐把具有很强保健功能的黑豆,和同样具有很高营养价值的黑芝麻及牛奶混合在一起,就制成了营养美味的黑豆奶。

推荐理由

黑豆不仅富含钙质,还含有较多的卵磷脂,卵磷脂能减少“坏胆固醇”,防止动脉硬化,能有效预防癌症和肥胖。把黑豆和芝麻分别炒熟,放在食品加工机中粉碎,然后再和牛奶或豆浆一起饮用,这样它们的营养成分更容易被人体吸收。中年男性每天早餐前或晚餐前喝上一杯200毫升的黑豆奶,可以达到有效补充钙质的目的。

羊肉是增强性功能首选

性欲减弱也是大多男人进入更年期后出现的症状。原则上,中年男人性生活不宜过度,否则会使身体衰老得过快,但也不能没有性生活,不然会使精液的产生能力下降。只要性生活正常化,既不感觉疲惫,也不感觉过少即可。

因此,应多吃一些能改善和增强性腺功能的食物。因为,性腺功能改善后,可以从根本上减轻更年期出现的各种症状。具有这类作用的食物有:羊肉、虾、羊肾、海参、鱼肚、泥鳅、麻雀、韭菜、核桃、芝麻等。

推荐理由

男性荷尔蒙水平的降低,还会影响机体合成蛋白质的过程。因此,更需要从饮食中摄入优质蛋白。羊肉的脂肪和胆固醇较猪肉和牛肉少,但含有丰富的优质蛋白质、维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素。中医认为,羊肉有补肾壮阳的作用,适合男士经常食用。因此,进入更年期的男性更应以羊肉为动物性食物的首选。(中新网)

欧盟新标准:每人每天每公斤体重最多食用30毫克味精



欧盟食品安全局2017年7月12日发表声明说,他们在重新评估味精安全性之后,认为最大限额要设为每天每公斤体重30毫克。

目前,欧盟食品安全局提出的标准还只是一个建议,接下来将递交给欧盟委员会以及欧盟各成员国负责食品监管的机构和人士。但此举还是在食品科学界引起震动。

南京农业大学食品科技学院副教授周玉林介绍,“欧盟食品安全局在报告中引用了科学家在一项神经发育毒性研究中的发现,根据谷氨酸钠对动物的长期试验,没有产生有害作用的最大剂量(NOEL)是每公斤体重3.2克。”谷氨酸可能给人带来的不良反应包括头疼、血压增高以及胰岛素水平增加等。过量食用味精还会造成脑神经损伤,对没有发育完全的儿童和青少年影响更大。

根据这项研究的结果,欧盟食品安全局采取100倍安全系数,为谷氨酸及其盐类制定了新的安全摄入量,即每公斤体重30毫克,相当于60公斤重的成年人每天摄入上限是1.8克。

专家认为,目前儿童和青少年的味精摄入量明显偏高,他们喜欢吃的食物包括午餐肉、火腿肠、调理牛排等加工肉制品,各种调味品,辣条等重口味零食中都含味精。

“谷氨酸对于大脑的作用就像兴奋剂,但来自食物的谷氨酸不易进入

大脑,这是因为我们有一个特殊的解剖结构,叫‘血脑屏障’,会阻止外来的谷氨酸进入大脑,大脑需要的谷氨酸,由其他氨基酸转化而来。”周玉林说,而未成年人发育还不健全,不能有效阻止过量的外来谷氨酸进入大脑。

像控盐一样控味精

周玉林认为:“过量食用味精导致脑损伤的案例极少出现,但需要提防的是,过量的钠盐会损害人体健康。”

与食盐一样,味精中的主要成分谷氨酸钠中含有钠元素,而过量摄入钠则会导致高血压等心脑血管疾病。因此,要像控制食盐摄入量一样控制味精。

我国居民膳食指南提倡每人每日食盐量应少于6克,但是实际摄入量普遍达到10克左右,如果再加上味精中的钠,就会更多。

“谷氨酸并不是人体必需的氨基酸,通过肉类食物就可以摄入足够的谷氨酸,不必每餐都要放味精增鲜。”周玉林说。

现在,科学界的主流观点认为,那些关于味精致癌和味精综合征的说法,都缺乏证据和说服力。但是,欧盟的最新观点也给人们提了一个醒,面对美食得管住自己的嘴,要倡导回归自然的饮食习惯,通过清淡的饮食减缓味觉系统的衰老。(健康时报)