

“盐是百味之首”，没有盐，再好的厨师也做不出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多，盐过量带来的健康风险也越来越大。

食用过多的盐(钠盐)会导致高血压，而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素。同时，高钠饮食是食管癌、胃癌、脑卒中、心血管病、高血压等疾病的高危因素。世界上大多数人都吃盐太多，而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会都推荐每日食盐摄入量不要超过5克，而据最新调查，中国人的人均食盐摄入量超过了10克，是推荐量的两倍。

少吃盐，应该成为健康共识，而下面几类人更要少吃盐。

1、经常头疼的人

有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天，结果发现，每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。想想你突然头疼的经历，是不是那天的菜盐放多了？

2、容易水肿的人

人体内的水分滞留情况和钠的摄入密切相关。有研究表明，钠的摄入量过多会引起水肿、头疼、腹胀等一系列症状。尤其对女性来说，月经前几天，情况会更加明显。

3、肠胃不好的人

摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低，从而降低它对胃壁的保护作用，使胃壁更容易受到伤害，导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

4、皮肤差的人

由于渗透压的作用，当摄入大量盐以后，身体中的水分会减少，排出身体的水分会增加，从而会导致皮肤缺水，不利于保湿。

5、慢性咽炎的人

过量的盐会导致咽喉黏液增加，使嗓子更加浑浊不清。咽喉经常发炎或者患有咳嗽的人，一定要减少盐的摄入。包括瓜子、油炸花生等表面含有大量盐的坚果炒货也要少吃。

6、肾病和高血压患者

肾脏是钠排出体内的必经通道，盐分摄入过量会加重肾脏的负担，而过量钠也会引起高血压。因此，肾脏

不好的人、高血压患者都要少吃盐。

7、骨质疏松的人

有句话说得好：“少吃盐等于多补钙。”当盐分摄入量过多的时候，身体会努力把多余的钠排出，但同时也会增加尿钙的排出量，这会加重骨质疏松。

那么问题来了，我们炒菜时到底该怎么减盐呢？

烹饪和准备食物时，少放盐，同时减少使用咸的酱料和调味品(如酱油、汤料或鱼露)。

做菜的时候，适当使用酸味调料，增加你对咸味的敏感度。同时少用甜味调料，因为甜味会掩盖咸味。

最后放咸味调料。这样调料能停留在食物表面，减少用量。

避免食用含盐量高的零食，尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。

使用罐装或干燥的蔬菜、坚果和水果时，选择不添加盐和糖的品种。

不在餐桌上摆放盐和咸的调味品，避免养成添加它们的习惯。

阅读食品包装上的营养标签，选择钠含量低的产品。

(据《人民日报》)

饮食睡眠

需谨记



15岁的小蕊(化名)最近连吃两顿饭就会有烧心的感觉。由于小蕊爸爸在喝粥、吃米饭后也会出现同样的表现，妈妈担心女儿遗传了爸爸的“胃酸反流”。中山大学附属第六医院消化内科邹敏主任医师表示，老百姓俗称的“胃酸反流”也就是胃食管反流病，这种病并不会遗传。她提醒，确诊该病后需要进行规范的治疗，同时饮食上要有所讲究。

烧心、反流是两大症状

通俗地说，胃食管反流病就是胃酸倒灌损伤食管黏膜。患者通常出现两大主要症状，即烧心、反流。烧心是指一种烧灼样的不适感，源于胸骨后，并向颈部和咽喉部延伸。反流的感觉是胃里有东西向上涌，可以向上到喉咙、口腔。如果不治疗，胃食道反流病会引起严重不适，有些人会长期咳嗽，经常发生口腔溃疡等疾病。

“进食碳水化合物尤其是汤汤水水后，胃就像一个装了液体的气球，当胃蠕动时，就像我们用手去捏这个气球，里面的液体很容易被‘挤’出来，形成反流。”邹敏表示，一些备战中高考的学生，因精神紧张、晚上温习功课时加餐等原因，容易患病。孩子是不是得了胃食管反流病，需要到医院进行胃镜检查、食管酸碱度测试，必要时还可以采用“诊断性治疗”，即用质子泵抑制剂PPI治疗，如果一周后症状改善，则予以确诊。

需要提醒的是，有些患者的食管酸碱度测试不是阳性，但表现出明显的反流症状。这是因为部分患者属于混合反流，即反流物不止胃酸一种，还有其他物质，总的酸碱值未必小于4。如果把食管酸碱度作为唯一指标，就容易漏诊。

预防反流 谨记六点

对于青春期、情绪波动大的孩子来说，如果确诊为胃食管反流病，家长要予以适度关怀，帮助孩子放松心情，释放精神压力。饮食上需要注意以下六点：

不要吃得太饱。因为饱餐后，食管下端的括约肌会出现一过性松弛，易诱发反流。进食应细嚼慢咽，少量多餐，定时进餐，清淡为主，不宜进食太多汤水。

不能饭后即睡。晚饭后应给胃留足排空食物的时间，特别是睡前四小时内不要吃东西。

睡觉时不要平躺。平卧睡眠容易诱发反流，可垫高床头，睡姿呈“头高脚低”。

积极减肥。患者腹压高会诱发反流，而肥胖、便秘都会引起腹压高。因此，肥胖人士应减肥，便秘者应对症治疗，也不要穿紧身牛仔裤、紧身内衣，尤其是塑形内衣。

戒烟、戒酒、戒酸。酸性饮料以及辛辣等刺激性调料、烟酒等，会引起食管下端的括约肌张力下降，烈性酒还可使食管蠕动收缩频率下降。因此，应该少喝或不喝咖啡、酒、橙汁等以及甜食、芥末、蒜、薄荷等。

饮食增加蛋白质。例如瘦肉、牛奶、豆制品、鸡蛋清等，刺激胃泌素增加，使食管括约肌压力增加。

(据《广州日报》)

吃盐要科学
吃出健康来

营养小厨房

桑叶鸡肝汤 平肝明目

主要功效：发散风热，平肝明目。

推荐人群：春季容易感冒人群。

材料：鲜嫩桑叶250克，鸡肝50克，枸杞子10克，鸡骨架1个，生姜数片(2~3人量)。

制作方法：把鸡肝洗净，切成薄片，加入料酒和适量清水浸泡2分钟，放入沸水烫一下捞出备用。桑叶、枸杞洗净，生姜切片，用刀拍扁。鸡骨架洗净，锅内加入清水1500ml，把鸡骨架和生姜放入锅中熬上1小时煮成鸡汤底，取出鸡骨架。再把鸡肝放入汤煲中，加入鸡汤底稍滚15分钟，再放入桑叶和枸杞滚2~3分钟，加盐调味即可食用。

汤品点评：新鲜桑叶口感不错，不过性味偏寒，建议放入生姜一起做汤底。春天流感盛行，煲这个汤可以预防感冒，一家人都适用。桑叶除了可以疏散风热，润肺止咳以外，还能平肝明目，所以搭配猪肝和枸杞子一起滚汤，明目效果会更好。现代人用眼较多，容易眼睛干涩疲劳，这个汤也合适的。这里选择鸡肝而不是猪肝，主要是因为鸡的生长周期比较短，肝脏堆积的毒素也会比较少，更适合一家大小一同享用。

(据《广州日报》)