

吃盐多会增加体重

说到健康饮食,减油减盐,很多人都觉得是老生常谈了。有些人会觉得“吃盐多就是让人渴,升血压嘛,自己血压正常就没事”。但其实,即便一日三餐吃进来的热量没增加,吃盐多,本身就会增加体重,也会实实在在地催肥——这真的不是谣言!

盐会通过渗透压的作用快速增加体重

很多在意身材的女生,日常饮食很节制,注意控制三餐热量。但是,只要一天聚餐大吃重口食物,第二天就会长两三斤体重。这是因为,盐只要溶入水中,就会超级强烈地吸引水分子。

血液里的盐多了,血液渗透压高了,就会把组织中的水吸引到血管里。一方面促进高血压;另一方面使组织缺水,皮肤和黏膜失去滋润。然后身体感觉到渴,就特别想喝水。然而,喝进去的水,并不像以前那样容易排出,因为水被盐所“绑定”,而肾脏的排盐速度又很慢。所以,身体里都会积存过量的水,导致轻度的水肿。

日常的钠盐来源已经远远不仅限于菜肴

2018年发表的一篇研究报告就用小鼠实验探索了咸食促肥的机制。研究者在动物实验中发现,高盐会促进醛还原酶—果糖激酶的代谢途径,增加肝脏和下丘脑中的内源性果糖生成,增强食欲,促进肥胖、脂肪肝和胰岛素抵抗。如果敲掉内源性果糖合成途径的基因,小鼠吃高盐膳食就不容易胖了。其实,跟过去相比,现在日常的钠盐来源,已经远远不仅限于菜肴了。方便面、挂面、拉面也好,饺子皮馄饨皮也好,大多含有不少氯化钠和碳酸钠。甚至面包、点心等焙烤食品中,也都是要加少量的氯化钠或碳酸氢钠的。

高盐高钠的食物往往特别促进食欲

仅仅加一大堆盐,食物真的会好吃么?恐怕还得配上很多的油来增加香味,这就增加了食物的脂肪含量。很多时候还得加味精、鸡精和肉类香精。这些增鲜、增香成分是有利于促进食欲的。浓味食物往往还要加糖调味,因为加糖既能促进美拉德反应,增加香气,又能让咸味显得“浓郁醇厚”,不那么齁咸。但是,糖也是热量的来源啊!

这些手段都用上,食客才会觉得浓味菜的口味特别过瘾。

但是这样调出来的重口味,本身高热量,糖多盐多味精多,又让你食欲大增,吃起来停不住,如果不会催肥,那反倒奇怪了。

七个方法轻松控盐

那么,在重口催肥的残酷事实面前,我们应当怎么办呢?如何与各种咸味美食和谐相处呢?给大家提供以下几点控盐建议:

1

除了菜肴,尽量不吃其他咸味食品

把咸味零食先戒掉,或者尽量少吃。只有在饭菜很清淡的时候,才偶尔吃含钠多的零食。

尽量减少有咸味的主食。

尽量不喝有咸味的汤,用白水、茶、黑咖啡、柠檬水、大麦茶、米汤之类替代。

以上三点都能做到,把有限的盐的额度尽量用在享受菜肴方面,就已经减了至少三分之一的盐了。

2

用淡味食物来配浓味食物,总量控制

下馆子、做家宴的时候,用清淡的菜来配浓味的菜。比如有一个京酱肉丝已经很咸了(又甜又咸的菜,通常比不甜的菜含盐更多),就用一个不咸的大拌菜来配它。

想吃咸味的酱料、酱菜、梅干菜、榨菜等,就用原味不加盐的菜来搭配。比如家人喜欢吃香菇酱、辣椒酱来佐餐,那么就做一个水油焖青菜叶,完全不放盐,让他们自己来蘸酱料,避免过咸。

吃肉的时候,尽量不要选择肠类和火腿。因为它们的咸度特别高,远比家里的炖肉钠含量多。如果一定要吃,用不加盐、不加沙拉酱的生菜来配合。

3

用鲜味、香味、酸味来减咸味

如果觉得盐放少了没味道,多加点醋、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉,就显得好吃一些。营养师反对重口味,并不包括醋和各种香辛料,只包括过多的油盐糖。如果要加鲜味调味品,就先加它们,然后加盐的量减半,或只加三分之一。你会发现,因为有了味精鸡精的帮助,少放盐的菜也足够好吃。

4

购买食物时,仔细看看钠含量数据

选钠比较低的食物包装上的营养成分表上,都有钠的含量数据。记得1000毫克钠 $\approx$ 2.5克盐,算起来不是很麻烦。即便不想算也可以,直接比较一下数据,同类产品哪个钠含量最高,就一定不要选它。

5

咸味调料减量

在吃火锅的时候,别用太多蘸料。无论吃方便面的时候、拌沙拉的时候,还是拌馒头饭等的时候,只用一半甚至三分之一的调料。

6

过咸之后,用淡味餐给自己放个假

偶尔吃了一顿浓咸的大餐,第二餐乃至第二天、第三天,都要给自己的舌头和肾脏放个假,吃少盐清淡的食物,让它休息一下。特别是早餐,可以完全吃没有咸味的食物搭配。

不要连续吃重口味的大餐,让身体有及时排除过多钠盐的机会。这样就不至于引起脂肪合成增加。

7

经常运动,出汗减盐

只要做到这几条,就可以和重口味食物和谐相处。偶尔吃个过瘾的大菜,也是人生的乐趣之一,健康生活,预防肥胖,也不必像顿顿清水煮白菜那么苦哦。

(范志红 中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家)

豆浆和牛奶到底哪个更有营养?

烧饼配豆浆,面包配牛奶……很多人的早餐中,豆浆和牛奶是必备的饮食。那么,到底喝豆浆好还是喝牛奶好呢?

豆浆、牛奶的营养价值各有千秋

豆浆:它的营养来源于大豆,其中含有丰富的蛋白质,含量高达2.56%,同时还富含不饱和脂肪酸、铁、膳食纤维、大豆异黄酮等营养成分。此外,豆浆几乎不含胆固醇与乳糖,是防治心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、延缓女性更年期等的理想食品。

牛奶:是一种营养成分丰富,组成比例适宜,易消化吸收且营养价值高的食品。牛奶中蛋白质含量平均为3%,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质;100mL牛奶中含钙110mg,且吸收率高,是摄入钙的良好来源;脂肪含量约为3%—4%,以易于消化微脂肪球的形式存在。此外,牛奶中含有的乳糖能促进肠道中钙、铁、锌等矿物质的吸收。因此,牛奶具有调节铁代谢、补钙、促生长和抗氧化等作用。

豆浆、牛奶选哪个好?

豆浆和牛奶是不同种类食物,它们共同点是蛋白质含量相当,都易于消化吸收。

豆浆的特点:

豆浆中不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇以及牛奶中缺乏的膳食纤维;豆浆中铁的含量远高于牛奶,长期饮用对心血管疾病患者比较友好;豆浆的饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶。

牛奶的特点:

牛奶中钙含量更高,是豆浆的10倍;钙、锌、硒、维生素B2、脂溶性维生素A含量比豆浆高;牛奶对于钙需要多的孕妇、哺乳期女性是不错的选择,对于超重、肥胖或有低脂膳食要求者宜可选择饮用脱脂奶或低脂奶。

豆浆和牛奶饮用时的注意事项:

1. 出现常见乳糖不耐受怎么办?

牛奶中含有乳糖,乳糖要在乳糖酶的作用下才能被分解吸收,而中国人大多数缺乏乳糖酶,所以喝牛奶后容易腹泻;对于乳糖不耐受的人,可首选酸奶或低乳糖奶(舒化奶)产品等。另外一个办法,就是少量多次,并与其他谷物食物同食,不空腹饮奶。

如每次喝1/3杯(约50mL)牛奶,并与谷物一起搭配,可大大减轻乳糖不耐受的症状。对于确认了牛奶蛋白过敏的人,应避免食用牛奶。

2. 豆浆一定要煮熟才可以?

可能很多人不知道,生的黄豆有较大的毒性,可以引起食物中毒,因为它含有胰蛋白酶抑制剂、植物红细胞凝集素等有毒的物质,必须在彻底加热后才能被消灭,尤其豆浆都必须充分煮熟煮透(100℃,8分钟)后方可使用,否则不仅影响蛋白质的消化吸收,严重可能会引起中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等胃肠症状。

另外不建议饮用放置4个小时以上的豆浆,产生的细菌是新鲜豆浆的36倍。

豆浆和牛奶,它们在营养价值上各有特点,并没有哪个更好一说,且不可相互替代,建议两者最好每天都饮用。

(叶琪 北京市通州区妇幼保健院)