



腌菜不可多贪 合理摄入健康又安心

酸豆角、腌黄瓜、脆口萝卜、腌萝卜条、腌辣椒、榨菜……腌菜作为餐桌上必不可少的饭搭子，受到了很多家庭的青睐。即便没有炒菜，只需一瓶腌菜就能轻松干掉两碗大米饭，堪称下饭神器。不过，腌菜还是建议少吃点，真的会对健康不利，严重还可能会致癌。

经常吃腌菜有哪些危害？

增加癌症发病风险

浙江大学生物系统工程与食品科学研究团队，针对44万人的研究显示，经常食用腌制蔬菜，可能会增加出血性中风和食管癌的死亡风险。其中，经常食用指食用频率 ≥ 4 天/周；还有一项针对队列研究的Meta分析报道显示，腌制蔬菜摄入量增加40g/d，胃癌风险增加15%。

为什么经常吃腌菜会增加癌症发病风险呢？多数研究都认为与腌菜的高盐浓度和亚硝酸盐有关。频繁食用高盐的食物会损伤胃黏膜和食管黏膜，诱发癌症；而亚硝酸盐可与胃中蛋白质的分解产物胺类反应生成具有极

强致畸性、致癌性的亚硝胺等N亚硝基化合物。

这里要强调的是，经常吃腌菜会增加食管癌、胃癌的风险，但并非吃腌菜就会致癌，尤其需要警惕的是短期腌制蔬菜。

增加高血压风险

传统酱腌菜的含盐量大多高于15%，即便是买来的腌菜盐含量也不低。如果忍不住多吃了一些，全天盐摄入量很容易超标（不超过5g/天）。

长期高盐饮食不利于血压控制，会增加患高血压风险，高血压也会增加患出血性中风的风险。

可能会长胖

常见腌菜包括盐渍菜、酸渍菜和糖渍菜，其中糖渍菜的糖含量可不低，一般可达到60%~65%，碳水化合物含量高、热量也高，吃多会增加长胖风险。

可能会中毒

如果短时间摄入较多短期腌制蔬菜，还可能会亚硝酸盐中毒，诱发中毒性高铁血红蛋白症，出现胸闷、呼吸困难、头晕、头痛、呼吸急促、恶心、呕吐腹泻等症状，严重会昏迷、惊厥、大小便失禁，甚至可因呼吸衰竭而死亡。

为什么腌菜一吃就停不下来？

讲到这里，可能有人会说，虽然腌菜吃多不健康，但腌菜口感清脆、风味独特，根本停不下来。为什么腌菜会这么好吃呢？

答案就在它的发酵过程上，各种原料的风味物质以及发酵后产生的风味物质形成了腌菜独特的风味，让人们欲罢不能。

微生物的发酵作用

腌菜的过程中会伴随着很多微生物的发酵作用，比如乳酸发酵、酒精发酵、醋酸发酵，他们产生的代谢产物会带给腌菜微酸、鲜甜、醇香可口的独特风味。

乳酸发酵的最终产物除乳酸外，还有少量乙醇、甲酸、乙酸、琥珀酸、高级醇以及二氧化碳、氨等，他们给腌菜带来了爽口的滋味和乙醇的香气；腌菜中的醋酸还可与乙醇形成乙酸乙酯，增加了芳香气味。

另外，微生物代谢产生的有机酸是腌菜中的主要呈味物质。

蛋白质的分解作用

蔬菜中的少量蛋白质因微生物的作用会分解为氨基酸，目前在腌制蔬菜中已发现的氨基酸达30多种，比如丙氨酸具有令人愉悦的香气，天门冬氨酸和谷氨酸具有鲜味。甘氨酸、丝氨酸、半

胱氨酸具有甜味，特别是天门冬氨酸和谷氨酸会与腌菜中的钠离子结合，使腌菜味道更鲜。

碳水化合物的分解

腌菜中的碳水化合物最终会被分解为游离糖，随着微生物的大量繁殖，游离糖又会被分解为醇类、酸类、酯类等挥发性风味物质。

从辅料中获得风味

腌制时还会加入葱蒜，葱蒜在腌制过程中也会产生含硫化物等风味物质，增加腌菜的香气和滋味。

健康吃腌菜注意这4点

腌菜代替盐炒菜

可以直接用喜欢的腌菜炒菜，不要放盐。比如雪里蕻炒肉、干腌菜炒苦瓜、榨菜炒肉丝等。

另外也别天天吃，限制食用频率，偶尔吃即可，比如每周1~2次。

搭配富含维生素C的蔬果

新鲜蔬果当中的维生素C是强抗氧化剂，能抑制腌菜中亚硝酸盐的产生，与腌菜中的亚硝酸盐发生氧化还原反应，对亚硝酸盐有清除作

用。吃腌菜的同时，搭配富含维生素C的蔬果能提高食品安全性，降低亚硝酸盐对身体的伤害，比如甜椒、西兰花、小白菜、苦瓜、冬枣、猕猴桃、草莓等。

控量减盐

《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量不超过5g，但我国大多数居民每天盐摄入量都远远超过了这个标准，有些人甚至超了2倍以上。如果每天再钟情于吃腌菜，盐摄入量将会更加超标。如果喜欢吃腌菜，就一定要减少食盐的用量。

购买低盐腌菜

随着健康理念愈加深入人心，市面上也出现了很多低盐腌菜，一般包装上会标注“减盐”或“轻盐”。相比于普通腌菜，低盐腌菜更为健康，盐含量大多在6%以下。

（薛庆鑫）

不是所有碳水化合物都能让人睡得更好

很多人认为：如果失眠了、睡不好，睡前多吃像米饭、馒头、甜食等碳水能够快速入睡，睡得更踏实，甚至能一觉睡到天亮，治好失眠。其实并非如此。这种说法有些片面，容易造成误导，并不是所有碳水都能让人睡得更好，我们睡前应避免精制碳水，可以选择小份、低热量、但营养丰富的食物。

正确选择适合自身的碳水化合物

首先是碳水化合物通过对血糖的影响来影响睡眠，不同的碳水化合物会呈现出相反的结果。一是高血糖指数的碳水化合物，如白面包、甜点和精制糖类食物，可能对睡眠产生负面影响。高糖类食物进入体内后，血糖水平会迅速上升，随后胰岛素的大量分泌会导致血糖迅速下降。这种血糖波动容易引发不稳定的血糖水平，尤其是在夜间，这种波动可能会使身体处于焦虑、饥饿的状态，从而影响睡眠的稳定性。

二是低血糖指数的碳水化合物。如燕麦、全谷物和糙米，则可能对睡眠产生积极的影响。这类食物消化吸收较慢，能够帮助维持稳定的血糖水平。多项研究表明，富含纤维的碳水化合物不仅能降低失眠风险，还能提升睡眠质量，减少夜间的觉醒次数。这些食物的缓慢释放能量有助于身体在夜间保持平稳的代谢状态，从而支持更长时间的深度睡眠。

其次碳水化合物还可以通过促进褪黑素与血清素的合成来促进睡眠。

高碳水化合物饮食可刺激竞争性氨基酸进入肌肉，从而提高色氨酸与大分子中性氨基酸的比率，使色氨酸更容易穿过血脑屏障，在大脑内合成血清素和褪黑激素，起到镇静和催眠的作用。

这个作用也可以解释为什么部分人在吃了面条、米饭后会出现昏睡，但是这类食物进食后出现的代偿性高胰岛素血症和反调节激素反应可能会导致睡眠碎片化，并降低整晚的睡眠质量。

如何合理安排夜间饮食？

如果睡眠不好，不妨尝试一下调整夜间饮食，通过“食疗”助眠。

首先是进食的时间要把握好，为了降低对睡眠期间血糖的影响，应将进食时间安排在睡前3~4小时，同时要避免过量饮食。

其次是晚上，特别是临睡前，避免摄入大份的高热量、混合型膳食（如高脂肪、高糖类食物，甜品之类的）。这种饮食可能会导致夜间血糖波动、胃肠负担加重，并增加肥胖、心血管疾病等健康问题的风险。

再次是根据自身情况，可以选择不同的食物。对于想要促进睡眠的人来说，推荐选择小份、低热量、但营养丰富的食物，如少量的全谷物、酸奶等，尤其可以搭配富含褪黑素的食物（如樱桃、葡萄、坚果）。

对于想要增加肌肉的人和老年人来说，睡前摄入少量高蛋白质的食物（如酪蛋白、乳清蛋白）可以帮助增加肌肉蛋白合成，并改善晨起代谢和饱腹感，既保证肌肉量，又让身体在夜间更好地恢复。

最后对于肥胖人群，研究发现如果将夜间进食与定期运动训练相结合，可以减少夜间进食对代谢的不良影响，如胰岛素抵抗、血脂异常等问题。因此，晚间的轻度运动可以有助于平衡夜间进食的代谢效应。

（蒋永源）