

多吃盐第二天体重就会明显上升,做好7招控盐与重口味和谐相处

口重爱吃咸,真的会催肥

养生关注

■ 中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

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”。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味食物,第二天就会长两三斤体重,自己也觉得身体变得臃肿不清爽。这是因为盐(氯化钠)只要溶入水中,就会强烈地吸引水分。

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。这一方面促进高血压,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,在一两天甚至几天的时间当中,身体里都会积存过量的水,导致轻度水肿。所以,身体里含盐量上升之后,水分增加会导致增重。

对于日常吃盐不太多的人来说,头天晚上多吃盐,第二天体重就会明显上升,这效果在秤上看得见。当然,吃盐多这种增重,短期而言还是可逆的。一天吃多了,只要后面两三天少吃咸食,就能恢复正常。

而一些只吃蔬菜水果的减肥方法,正是利用了“不吃盐”这个方法,让你身体里的盐含量下降,于是更多水分被排出去。虽然只有几天工夫,脂肪减少不多,但人就显得轻了好几斤。

日常的钠盐来源已经远远不限于菜肴

流行病学调查中屡次发现,吃得咸和长得胖之间,有着说不清道不明的联系,而且不仅仅是增加水分那么简单。

2018年发表的一篇研究报告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限于菜肴了。比如咸味的薯片、锅巴、膨化食品、苏打饼干,比如牛肉干、辣条、怪味豆、话梅之类零食,比如各种瓜子花生炒货……哪个不是含钠大户?方便面也好,挂面、拉面、乌冬面也好,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、枣糕等焙烤食品中,也都是要加少量的氯化钠或碳酸氢钠的。而过去吃不起零食,只有过年过节才吃些糕点,是没有这么多食物钠来源的。

高盐高钠食物往往特别促进食欲

仅仅加一大堆盐,食物真的会好吃吗?恐怕还得配上很多油来增加香味,这就增加了食物的脂肪含量,升高了热量值。很多时候还得加味精、鸡精和肉类香精。这些增鲜、增香成分是利于促进食欲的,至少有短期效

应。浓味食物往往还要加糖调味,因为加糖烹调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,美拉德反应产生的香气也会强烈促进食欲。

这些手段都用了,食客才会觉得浓味菜的口味特别过瘾。特别是那些本身食材质量不高的餐馆,很可能就是用这样的重口味来遮掩原料成本太低、品质低下的问题。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。

七个生活妙招助你轻松控盐

在重口味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?推荐几点控盐建议:

1.除了菜肴,尽量不吃其他咸味食品。①尽量减少有咸味的主食。②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。③把咸味零食先戒掉,或者尽量少吃。只有在饭菜很清淡时,才偶尔吃含钠多的零食。如果能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。①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。②想吃咸味的酱料、酱菜、梅干菜、榨菜等,用原味不加盐的菜来搭配。比如家人喜欢用香菇酱、辣椒酱来佐餐,就做一个水油焖青菜叶,完全不放盐,蘸酱料吃,避免过咸。③吃肉时,尽量不选择香肠类和火腿。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。①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。②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,仔细看看钠含量数值,选钠比较低的。食品包装上的营养成分表都有钠含量数据,记得1000毫克钠≈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。吃火锅时,别用太多蘸料。无论吃方便面、拌沙拉还是拌煲仔饭等,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,吃少盐清淡的食物休息一下。特别是早餐,可以完全吃没有咸味的食物搭配。千万不要连续吃重口味大餐,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。日常生活中只要做到以上几条,我们就可以和重口味食物和谐相处。偶尔吃个过瘾大餐,也是人生乐趣之一,健康生活、预防肥胖,也不必像顿顿清水煮白菜那么苦。



相关链接

吃低钠盐可降低脑卒中、心脏病和全因死亡风险

高盐烹饪出的“重口味食品”虽然带来了味蕾上的享受,但也会增加心脑血管疾病的风险。《中国心血管健康与疾病报告2020》推算,我国现有心血管疾病患者约3.3亿,我国城乡居民总死亡的首位原因是心血管疾病导致的死亡(农村为46.66%,城市为43.81%)。美国《新英格兰医学杂志》近日发表了北京大学临床研究所武阳丰教授团队的最新研究成果:烹饪时,将普通食盐换成低钠盐,就可以显著降低罹患脑卒中、心脏病和全因死亡风险。

2014年开始,该研究团队在中国5省10县共600个村进行了全球最大规模的代用盐研究,两万多名心血管病高危人群参与了研究。受试者多是罹患过脑卒中或60岁以上且血压控制不好的高血压患者,被随机分成两组,一组吃普通盐,另一组吃研究团队提供的低钠盐。低钠盐是用氯化钾替代普通食盐中的一部分氯化钠,两者在口感上没有太大差别。

在近5年的干预和随访中,武阳丰团队分析发现,与吃普通盐的受试者相比,吃低钠盐的受试者再次发生卒中的情况降低了14%,总心血管病事件风险降低了13%,全因死亡率降低了12%。武

阳丰认为,上述研究成果证实了低钠盐是安全有效的健康盐,可以预防控制心脑血管疾病,长期坚持吃低钠盐,发生脑卒中、心脏病甚至死亡的概率都会明显下降。

武阳丰介绍,食盐中的钠离子会促使血压升高,血压高是导致心血管疾病的主要原因。低钠盐的主要机理是降压,效果虽不像降压药那么好,但优势在于大家都可以吃。与世界多数国家相比,我国人群摄入钠偏多,摄入钾偏少,因此低钠盐尤为适合我国人群。减少普通食盐的摄入量,是大面积防控高血压及其诱发的并发症最简单、最经济也是最有效的途径。但特殊人群食用低钠盐需谨慎,如高钾血症患者、严重肾病患者、吃影响钾排泄药物的患者等。

武阳丰还提醒,高盐饮食还会导致肥胖。近几年研究发现,糖尿病、胃癌等疾病也跟过多食用盐相关。另外,钙的代谢与钠在体内的含量也有关系。吃多了盐,肾脏必须往外排钠以维持平衡,这同时把钙也排掉了。如果钙摄入不足,可能导致中老年人骨质疏松。(明文)

养生新鲜报

学历收入越高 女性越关注身材

一项由中国疾控中心、国家营养与健康研究所等机构研究人员共同完成的调查报告显示,近年来中国人变胖的速度放缓,高学历高收入人群中的肥胖情况男女差异较大。该报告样本涵盖了2004年至2018年间连续进行的6次全国代表性健康调查超64万成年人的相关数据,相关研究成果日前发表在《柳叶刀》杂志上。

在全球范围内,大多数肥胖的成年人都属于高收入人群。研究人员发现了一个有趣的现象,在受教育程度与体重的比例关系上,男女正好相反。受教育程度较高的女性,平均BMI更低;而受教育程度较高的男性,平均BMI更高。跟高学历人群相关数据相似,高收入群体中的女性发生肥胖的可能性要低于男性。(胡珍)

“儿童彩妆”应按化妆品管理

近日,国家药监局在关于标示名称为“儿童彩妆”产品定性有关问题的复函中指出,“儿童彩妆”产品符合化妆品的定义,故该产品应当按照化妆品管理。生产经营未经注册或者备案的化妆品、未经许可从事化妆品生产活动的,负责药品监督管理的部门应当依据2021年1月1日起施行的《化妆品监督管理条例》的规定予以查处。

国家药监局表示,依据《化妆品监督管理条例》第三条的规定,化妆品是指以涂擦、喷洒或者其他类似方法,施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面,以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业产品。

据此,判定一种产品是否属于化妆品,应当根据该产品的使用方法、施用部位、使用目的、产品属性等进行界定。如果产品的标签、说明书、外观形态等表明该产品符合化妆品定义,无论其单独销售或与玩具等其他产品一并销售,该产品都属于化妆品,依法应当按照化妆品进行管理。(敏敬)

儿童保健

女孩乳房何时发育算正常?

■ 北京新世纪妇儿医院 儿科主任 陈英

近两年因为疫情宅家,孩子活动量减少、进食增加,有不少孩子体重猛增,一些孩子的发育也随之提前,让家长颇为担心。门诊中一位妈妈紧张地问我:我女儿才8岁多,怎么一侧乳房都发育了?不会是性早熟吧?

女孩青春早期发育过程要经历1.5~6年

女孩青春早期发育的顺序是:乳房发育、阴毛、外生殖器发育、月经来潮、腋毛,整个过程约需1.5~6年,平均值为4年。

青春发育首先是乳房发育,乳房开始发育的平均年龄是9.2岁,早可至7.11岁,晚要到11.89

岁。乳房的发育最初是出现硬结,乳头乳晕稍增大;随后乳晕色素变深,乳头乳晕进一步增大,但二者处于同一水平;之后乳房增大,乳头和乳晕突出于乳房丘面。

乳房发育二至三年后,分别出现阴毛发育和初潮。中国九大城市女孩第二性征发育和初潮年龄调查显示,初潮的中位年龄是12.27岁。

在乳房开始发育一年后,身高开始快速增长,每年可以增长8~12厘米,这样的快速增长持续两年左右,同时骨骺快速成熟至12~14岁以上,女孩月经来潮,骨骺闭合,身高基本达到成年水平。

一般来讲,女孩在11~14岁完成性发育,但不能一概而论,有比较大的个体差异。

性早熟也有真假之分,需做专业检查

目前我国以女孩8岁以前、男孩9岁以前出

现第二性征发育,定义为性早熟。性早熟有真性性早熟和假性性早熟之分。

还有一种性早熟叫不完全性的性早熟,患儿只表现为单纯性的乳房早发育,或单纯性的阴毛早出现,或单纯性的早初潮。其可能是由肿瘤、甲状腺、肾上腺疾病或遗传性疾病导致,也可能由含激素的药物、食物、化妆品导致。总之,性早熟是非常复杂的,如果怀疑孩子有性早熟,一定要到医院请内分泌专科医生给予诊断。

怀疑性早熟需要做一些专业检查。第一个就是骨龄测定,如果有性早熟一般骨龄会超过实际年龄。还需要抽血做激素水平检查,比如Gnrh刺激试验,来确定是否是真性性早熟。盆腔妇科超声可检查卵巢子宫的发育情况。头颅MRI可排除颅内肿瘤引起的性早熟。

性早熟的孩子,由于提前进入身高快速增长

期,早期身高虽然高,但由于骨骺闭合早,最终可能长不高。早发现性早熟或早发育,及时加以干预,可以改善孩子的最终身高。

日常生活怎样避免孩子性早熟?

有资料证明,性早熟或早发育与超重、肥胖有相关性,所以控制孩子体重非常重要。家长不要让孩子进食过多甜食、油炸食物,这些食物会造成体重增长过多。多运动也可避免孩子体重增长过多。不要给孩子乱吃补品或一些珍稀食物,这样反而对孩子不利。家长服用的避孕药、使用的丰乳产品等都要放在孩子拿不到的地方,以免让孩子误服误用。一些少儿不宜的文字、电视、网络、游戏等,家长要替孩子严格把关,减少不良刺激。如果孩子有引起性早熟的原发病,要先治疗原发病。

