

“盐”多必失！但——吃盐越少 ≠ 身体越好

咸乃“五味之首”，在古代，食盐是被严格控制并且价格昂贵的稀缺商品。然而，随着社会快速发展，人们早已不为缺盐而感到发愁，反而开始担心食用过多的盐会带来健康隐患。从世界卫生组织到各国的膳食指南，均在提倡要低盐饮食。世界卫生组织推荐健康成人每人每天摄入的食盐量不应超过5克，低盐饮食则要求每人每天的食盐量不超过3克(或酱油15毫升)。

中国人习惯了“重口味”，一日三餐吃盐较多，容易引发高血压等疾病。很多人为了预防和控制高血压，日常生活中开始严格奉行低盐饮食。那么，吃盐真的越少越好吗？低盐饮食是否适合所有人？今天就来跟大家说说科学减盐的事。



运动量大需要盐分

一方面，低盐饮食确有益处。但是，我们对低盐饮食真的完全了解吗？只要日均摄盐量少于5克就不会有问题吗？答案显然没那么简单。

首先，低盐饮食并非对所有人都适用，比如一些低血压患者。有的人经常感到身体疲惫、头晕、恶心，检查身体并没发现什么问题，就是血压有点低。只要平常盐的摄入量稍微多点，症状就能缓解。

还有一部分群体不仅不能采用低盐饮食，反而需要摄入比推荐量还多的盐分，比如运动量大的儿童青少年。

暑假期间烈日炎炎，有一个参加完高考的男生，常常感到头晕，家人担心是不是心脏出了问题，因为这个男生之前患心动过速，已经做了消融手术，有可能复发。后来医生结合问诊和检查结果仔细研究了一番，发现男生术后恢复良好，心脏并无问题。那他为何会时常头晕呢？经仔细问诊才得知，这个男孩酷爱打篮球，几乎每天下午都要在小区篮球场打两小时的篮球。

像这名男生这样，高温之下剧烈运动，活动量大，流汗较多，如不及时补充一些盐分来维持电解质平衡，很容易中暑。人一旦中暑，就会出现头晕的情况。

所以，经常在高温下运动、工作的人，需要摄入更多盐分，避免中暑。

血压高低看敏感性

你知道吗，我们常说的要减盐，其实是为了减钠；钠摄入过多会导致高血压，增加心脏病和中风风险，而膳食中钠的主要来源就是食盐，但并不是所有人都需要通过低盐饮食来预防高血压。

虽然有研究证实，增加盐的摄入可引起血压升高，但血压升高幅度会呈现个体差异，不同的人对盐的敏感性不同。

在摄入同样多盐分的情况下，有的人血压只升高一点，有的人血压却升得较高(可能存在尿钠排泄障碍)。这类摄入盐后血压升得高的人群，医学上称为“盐敏感者”。

“盐敏感者”需要严格控盐，一旦吃盐过多，就容易患上高血压。如果已患有高血压，则会使血压升高。其中的原理，应该是“盐敏感者”从尿中排掉过多的盐会比较困难，多余的盐吸收水分进入血液，使血容量增加，致使血压升高。

“盐敏感者”的检出率因地域、种族不同而不同。中国人不但盐吃得多，还对盐很敏感。我国一般人群中“盐敏感者”有20%至40%。在原发性

高血压患者中，“盐敏感者”占比高达60%。老年人、肥胖人群、糖尿病患者、代谢综合征患者中“盐敏感者”占比也较多，绝经后女性的血压对盐的敏感性也会增加。

不是“盐敏感者”的人群，其实并不需要刻意坚持低盐饮食。当然也不能无限制地多吃，毕竟“盐多必失”嘛！

吃盐太少也有问题

很多人只知道低盐饮食是主流，但不知道低盐饮食并不是越低越好。

有一名患有冠心病、高血压的婆婆，社区医生再三嘱咐她要坚持低盐饮食。她在网上查了资料，发现盐吃多了确实会产生很多问题，所以她在饮食上格外注意，外卖不点，餐厅不去，自己每天烧的菜也都非常清淡，几乎不放盐。

这些饮食习惯婆婆倒能扛住，但她的老伴就为难了。老伴不会做饭，只能跟着一起吃。时间一长，老伴天天喊头晕、恶心、乏力。婆婆带着老伴一同来看病，两个人唇枪舌战，互不相让，一个抱怨对方“虐待”，另一个则说对方“装怪”。

其实大爷可能真不是“装怪”，他很可能患上了低钠综合征，表现为头晕、恶心、乏力、食欲不振等。食盐的主要成分是氯化钠，在人体内可分

解成钠离子和氯离子，分别发挥着不同的作用。尤其是钠离子，对我们身体保持整体的液体平衡，运输氧气和营养物质，以及维持神经细胞的电脉冲等过程都必不可少。

我们人体每天必须摄入一定量的食盐，保证足够的钠含量，才能维护体内物质的平衡。

研究表明，我国是世界上食盐摄入量最高的国家之一。长期高盐饮食对身体的伤害是毋庸置疑的。普通人在日常生活中还是有必要控制好食盐量。但具体情况要具体分析，盐并不是洪水猛兽，钠也是我们人体必需的营养素之一。饮食讲究均衡、适量。无论吃什么东西最好都要适量吃，吃太多和吃太少都不好，包括盐。

减盐是个“技术活”

◆小小盐勺用起来，学习量化用盐。烹饪食品时应少放盐，只在起锅前来一点，就能减少盐用量，而不减少菜的“咸”口味。

◆用其他调味品代替盐。烹调时多用醋、柠檬汁、香料、姜蒜和胡椒等调味，替代一部分盐和酱油。

◆建议选择低盐酱油，减少味精、鸡精、蚝油、鱼露、豆瓣酱、沙拉酱等含盐的复合调味料用量。

◆烹饪方法多样化。多采用蒸、煮等烹饪方式，享受食物天然的味道。不是每道菜都需要加盐，“每天一道无盐菜”也是不错的选择。

◆摄入肉类要适量。有经验的家庭主妇都清楚，肉类烹饪时一般用盐较多，平衡膳食，肉类摄入适量，可以合理控制盐的摄入。

◆少吃咸菜、酱菜、榨菜、腐乳等高盐食品。

◆智慧选择预包装食品。一般来说每100g食物含钠≥500mg的话，就是高盐食物了，要注意少购少吃。腌腊肉、午餐肉、盐水鸭、香肠、咸鸭蛋、皮蛋等食品的钠盐含量很高，宜选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类等。部分方便食品和零食含盐量也很高，比如膨化食品、苏打饼干、方便面、话梅等，也应减少摄入。

◆控盐还要增排。除了摄入的盐要控制外，体内多余的盐分也要采取方法排出。饮食中增加蔬菜、水果的比例，这些食物含钠元素较少，水分也多，对排盐有一定帮助。此外，吃盐较多的人需要多运动、多喝水，通过汗液、尿液把体内多余的钠离子排出，进一步清理人体的内环境。

据《武汉晚报》

人到了一定年纪就要明白：想健康，千万不能“贪”！

健康才是最宝贵的财富，人到了一定年纪就要明白：想健康，千万不能“贪”！

别贪睡

很多人都知道熬夜会影响身体健康，便认为多睡反而有利于身体健康……其实不是这样。

四川省人民医院心身医学中心副主任医师邹志礼介绍，大脑皮层的兴奋性会随着清醒时间的延长而降低，但睡眠后又逐渐恢复到基线水平。如果在正常睡眠的基础上再去增加睡眠，反而可能降低大脑皮层的兴奋性，甚至使其处于抑制状态。这样，人就会变得更加昏昏欲睡，越睡越困，

越睡越累。

海军军医大学长征医院主任医师王文昭指出，老人如果睡眠过多，会使新陈代谢降低，脑部功能减退，记忆力下降，加快大脑衰老。此外，如果发现老人近段时间变得贪睡，应进行多方面的检查，排除躯体疾病和脑部器质性疾病所致的多睡。同时，应该让老人制订自己的睡眠休息计划，并严格执行，保证每天睡眠时间在6至10小时。

别贪吃

中老年人为了不浪费，往往在吃饱后还会把剩下的菜吃完，经常会吃得很撑，但是中老年人吃撑对身体不好。

营养师谢金鑫指出，老年人吃饭不要贪多，而要吃得精。吃撑了还可能会出现胀气、想吐、昏沉、心脏负荷加大等情况。所以，老年人食物要细软，少量多餐。

事实上，许多专家、营养学家一直以来也遵循着人到老年“别贪吃”的观念。

中国工程院院士、临床肿瘤学家孙燕在接受记者采访时分享防癌心得时谈道，“饿着要比撑着强，瘦的要比胖的好，因为肥胖可能为多种癌症埋下隐患。我每天只吃七分饱，但又受不了美食的诱惑，于是感觉吃得差不多了，就马上离开饭桌，绝不久待，生怕管不住自己的嘴又多吃两口饭菜。”

别贪杯

很多人觉得大酒伤身，小酌怡情，少喝一点有益健康，但实际上，酒精对身体的影响更多的是危害。

世界顶级医学期刊《柳叶刀》2018年曾刊文指出，最安全的饮酒量是0，即只有不饮酒，才是最健康的。

北京东直门医院男科主任医师李海松指出，不要认为药酒多饮无事。药酒中含酒精成分，过量饮用可导致肝脏损害，所含药物虽作药食两用，但也不能过多摄入。患有消化道疾病或肝肾功能损害的朋友，最好不饮或少饮。

据《健康时报》

声明

此前，本人受恒大地产集团济南置业有限公司的委派，担任山东名尚置业有限公司、淄博高新正承房地产开发有限公司、淄博承恒置业有限公司、淄博恒大帝景幼儿园(以下简称四家公司)的法定代表人、董事长及经理职务。基于本人已经于2021年6月3日从公司离职，但公司并未及时办理变更登记手续的事实，特声明如下：自2021年6月3日开始，本人与四家公司再无任何法律关系；四家公司法律文书上的本人签名均系伪造，概与本人无关。特此声明。

声明人：王宏壮
二〇二一年九月二十八日