

# 防高血压 青年人爱上低钠盐

## 食用低钠盐可降低高血压、心血管疾病的风险

本报枣庄10月21日讯(记者袁鹏) 本月8日是第十六次全国高血压日,高血压的预防与治疗再次成为社会讨论的一个热点话题。记者调查发现,为了减少钠的摄入防治高血压,很多市民开始转而食用低钠盐。而且有越来越多的年轻人开始重视这一问题,特意食用低钠盐。

“最早我是给我父母买了低钠盐送过去,后来我就想,我们年轻人何不从现在开始食用低钠

盐减少未来患高血压的风险呢?”市民刘先生告诉记者,自己现在不到三十岁,身体健康,不过为了预防高血压自己已经在几个月前就开始将原来吃的普通盐换成了低钠盐。

刘先生表示,自己的母亲患有高血压已经有好多年,需要长期吃药控制,自己看着觉得很担忧。后来有济南的朋友告诉他济南的很多高血压患者都食用低钠盐,于是就托济南的朋友买盐给

自己的父母送去。后来发现枣庄也有卖低钠盐的,就更方便了,自己也开始吃这种低钠盐。

据了解,长期高盐饮食是高血压的重要危险因素。2002年居民营养与健康状况调查显示,我国居民膳食存在高钠低钾的特点,每人每天盐摄入量平均12克,其中农村12.4克,城市10.9克;山东省更是高盐饮食地区,2011年减盐防控高血压项目基线调查发现,山东省居民每人每天盐摄入量

高达12.5克。

而低钠盐含氯化钠65%,氯化钾25%,氯化镁、硫酸镁10%。其氯化钠含量低于普通食盐,可减少人体对钠离子的摄入量。作为盐的替代品,低钠盐是减少钠盐摄入量的有效措施。食用低钠盐可降低高血压、心血管疾病的风险。因此低钠盐最适合中老年人和患有高血压、心脏病患者长期食用,同时也适用于健康的年轻人,降低日后患高血压的风险。

## 减少用盐 做菜有妙招

咸味是一种养成习惯的滋味,而不是人与生俱来的。其实,人体很容易适应清淡的饮食方式,在临床上观察到的有趣现象是,当有些高血压病人逐渐消减食盐和熟悉低盐食品后,对咸味的欲望也会降低,过一段时间,他们吃的盐会更少。

要使低盐食物得到美味,可试试下面的方法。

1、使用糖醋、果汁作为调味方法。限制过咸的食物调味,换用糖醋味也是一个不错的选择,糖醋中几乎不含有钠。例如做糖醋排骨、西湖醋鱼等,果汁猪扒等。

2、用无盐草本植物、香料、植物粉等调味。姜、辣椒粉、蒜、葱、香菜等都是常用的调味物质。茴香、月桂、肉桂、丁香、肉豆蔻、薄荷、孜然、沙姜、八角、陈皮、胡椒等等也常在食物加工中用到。还有一些复合的调味料,常见的如五香粉,是由姜粉、桂皮粉、胡椒和茴香、丁香等混合而成,用于鸡、鱼、猪肉调味均可。

3、不要急于在食物加工过程中加盐。在煮面、炒菜过程中,不要急于在食物中加盐,这是一种很容易减少咸味的方法,起锅时再放盐。对于需要严格限制食盐者,甚至要求不要在食物加工过程中放盐,而是将一克盐直接溶在一小碟水中,点着菜来吃。

4、多吃新鲜的蔬菜水果。蔬菜水果中含有较高的钾,钾在一定程度上可以抵消钠对高血压的不良影响。

## 级索派出所 积极打造学习型派出所

近来,级索派出所多措并举,创建学习型、业务型所队,不断提高民警综合素质,有效提高了工作效率和服务水平。

一、抓硬件建设,营造基础文化建设氛围。级索派出所根据民警的不同分工,制定相同的工作职责,并结合每个民警的一句座右铭和工作照片制作成文化版面,起到了良好的激励作用。二、抓信息培训,提高信息化应用操作水平。派出所采取学用结合、以练促训、以干带训等方法,要求每位民警熟练掌握微机操作技能。三、抓执法素质,不断提升民警执法能力。级索派出所通过查漏补缺,讲评个案,学习常用法律知识和办案程序规定,并且定期检验民警的学习效果和办案能力,有效提高了办案水平。(孔杰)



## 为健康 学会给食用盐做减法

健康专家提出用盐指导:健康成年人每日盐的摄入量的上限由以前的6克降为5克。据了解,全世界分别有50%和40%以上的男性和女性每天钠摄入量超过世界卫生组织提出的临界值,都是因为吃盐多引起的。而对于口味重,烹调手法重的枣庄人来说,要把一天摄入盐的分量控制在5克,简直是无从下手了。

食盐的摄入量过多,易导致血容量增加,对血管壁的侧压力增加,从而导致血压增高,还会引起血管硬化。吃盐过多,让人产生口渴的感觉,需要喝大量的

水来缓解,长期大量摄取盐会导致身体浮肿,增加肾脏的负担。而科学调查显示高血压、冠心病、脑溢血及胃癌的发病率与食盐过多有关系,还有孕妇妊娠中毒症,也与食盐过多有直接关联。

世界卫生组织虽然推荐了5克盐的用量,但却很少有家庭能够精确地掌握这样的用量,口重的枣庄人不但炒菜爱放盐,日常佐餐的酱豆腐、咸菜、面酱等等调味品也增加了盐的摄入,食盐过多的危害不能再忽视了。

如何减少用餐时盐的摄入量

呢?烹调时或起锅时,少加盐或不加盐,在餐桌上放一个小小的盐瓶,在就餐的时候按照个人口味撒盐,既可以照顾到口味,又可以减少用盐。因为就餐时放的盐主要附着于食物和菜肴表面,不像烹调用盐渗进食物内部,吃起来食物一样有滋有味,却可减少将近一半的用盐量。

另外,改变烹调习惯也势在必行。有人炒菜的时候习惯分开加盐,炒肉片、鸡蛋等荤菜的时候加一遍盐,加入青菜的时候还要再放盐,不知不觉加大了盐的用量。而过多地使用蚝油、酱油、老

抽、豆豉等调味品也是重复用盐。其实注重酸甜苦辣等多种口味可以减少盐的用量,比如改以白糖、白醋、酒、柠檬汁来调味,使食物产生不同风味,更加可口与美味。

世界卫生组织之所以一而再,再而三地不断发出警告,提醒人们减少盐的用量,其实是提醒您减少钠的摄入。而钠不仅仅只存在于食盐中,海鲜、香肠、蔬菜、水果、馒头、包子里面都含钠离子。因此,低盐、低钠的饮食,必须从食用新鲜食材开始,少用腌制、加工食品、浓缩食品,只吃新鲜的鱼、肉、蔬菜等。

## 营养盐成百姓餐桌新宠

几年以前,市场里销售的食盐通常是加碘盐,而随着市场需求的不断扩大,食盐已不仅仅限于加入碘这一种微量元素。笔者在商场看到,各种加锌盐、加硒盐、加铁盐等营养盐已摆上货架,成为老百姓选购碘盐之外的选择。所谓营养盐就是在优质食盐中添加人体所需的多种微量元素或者调整其中某些元素的含量。其特点是既能调味,也可调节改善人体的生理机能。

目前市场上品种盐分类越来越细化,作用不同的各类盐制品花样繁多。营养盐就是其中发展比较迅速的一类。由于营养盐利润比普通食盐高,又有卖点,企业自然愿意生产。而对于老百姓来说,虽然比普通盐价格高20%到30%,但食盐价格基数低,加入了对人体有益的矿物质和微量元素的营养盐就成为了老百姓的新宠。

目前市场上普遍流行加碘、锌、硒、铁、钙等矿物质和微量元素的盐。加入不同的营养素,对人体能起到不同的作用。比如碘能在人体内合成甲状腺激素,从而有助于蛋白质合成和神经系统发育,促进糖和脂肪代谢,对水盐代谢和能量转换等人体的基本生命活动起到重要作用。食用加碘盐能预防甲状腺肿大等疾病。加硒盐中添加了一定量的硒化物,适合于中老年人、心血管疾病患者等人群选用。铁参与了体内氧的运送和组织呼吸过程,维持着正常的造血功能,并与免疫功能有关。

最后要说明的是,营养强化盐并非人人都需要,应按照“缺什么补什么”的原则来选用。同时,营养盐虽然对健康有益,但不可能立竿见影,需要坚持食用较长时间,才能显示出保健作用。



### 高薪诚聘

公司名称:  
枣庄泰和燃油能源有限公司

招聘要求待遇如下:  
销售人员:20名  
工资待遇:4000以上  
办公文员(女):10名  
工资:1800以上

岗位要求:  
男女不限,高中以上学历,年龄35岁以下,要求品行端正,善于沟通,有良好的语言组织及表达能力,责任心强,具备良好的团队合作意识,普通话标准,有工作经验者优先。

公司地址:  
枣庄市山亭西集凤凰工业园区  
联系人:  
张经理:18963291001

### 高薪诚聘

徐州三维饲料有限公司因企业发展需要,高薪诚聘以下人员:

1、业务员30名,男女不限,四十以下,高中以上学历,形象气质好,沟通能力强,有交通工具(摩托车及以上)者优先;  
2、小车司机3名,男性,四十以下;  
3、人力资源经理2名,本科以上学历,人力资源管理专业毕业,男女不限,三十五岁以下;

欢迎广大精英加盟我们的团队,一经录用,公司待遇十分诱人,敬请关注垂询!

联系人:  
朱先生 电话:13815301651  
李小姐 电话:0516-83250969  
13305206581

徐州三维饲料有限公司