

潍坊人均盐摄入量超标一倍

少量食盐益处多多

本报记者 马媛媛

研究证实,人群的血压水平及高血压的患病率与食盐的摄入量密切相关。据调查,潍坊居民每人每天食盐摄入量是《中国居民膳食指南》推荐标准的两倍多。油盐摄入过量,就容易诱发高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病,这些所谓的“富贵病”正在侵袭越来越多的人。

油盐超标“助长”慢性病

记者从潍坊市各大医院、超市发现油盐超标者不在少数。

“多吃点油、多吃点盐,可能是一时口味上得到了满足,但长久下去却很容易引起疾病的质变。”18日,潍坊市第二人民医院营养科魏主任在与记者谈到油盐超标的问题时,感慨颇多,“医院营养科接诊的肥胖型患者中,基本上全都是油盐摄入量超标的。再加上其他不健康的生活习惯,身体疾病就都来了”。

魏主任近期就接诊了一名这样“喜油成病”的患者,53岁的孙先生在一家金融机构上班,可能是由于工作性质的原因,孙先生一直比较胖,但近期这种现象更加明显。孙先生说,他平时挺注意健康饮食,吃的并不多,但就是不知道什么原因,体重一直居高不下。后经医生仔细检查,得出的结论是孙先生的肥胖是“吃油”导致的。“他说他家三口人,一个月竟要吃掉10斤花生油,这样算下来油脂摄入量也太多了。”

魏主任告诉记者,从近年来接诊的情况来看,像上面那名患者的情况不在少数,“近几年来,肥胖、糖尿病、高血压等慢性病患者的数量逐年增加,这种现象与不合理的油盐摄入量有直接关系”。

据悉,世界卫生组织推荐每人每天食盐摄入量应低于6克,相当于一啤酒瓶盖的容量;而中国营养学会推荐每人每日食用油摄取标准为25克,也就是半两油,超过这个标准就可能引起高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等疾病。

晚上尤其不能吃太咸

潍坊市第二人民医院体检中心一位工作人员告诉记者,在医院虽然检测者到了肥胖级别的少,但是超重的特别多,尤其是男性超重多,再就是中年人超重超标的也比较多,至少有40%。

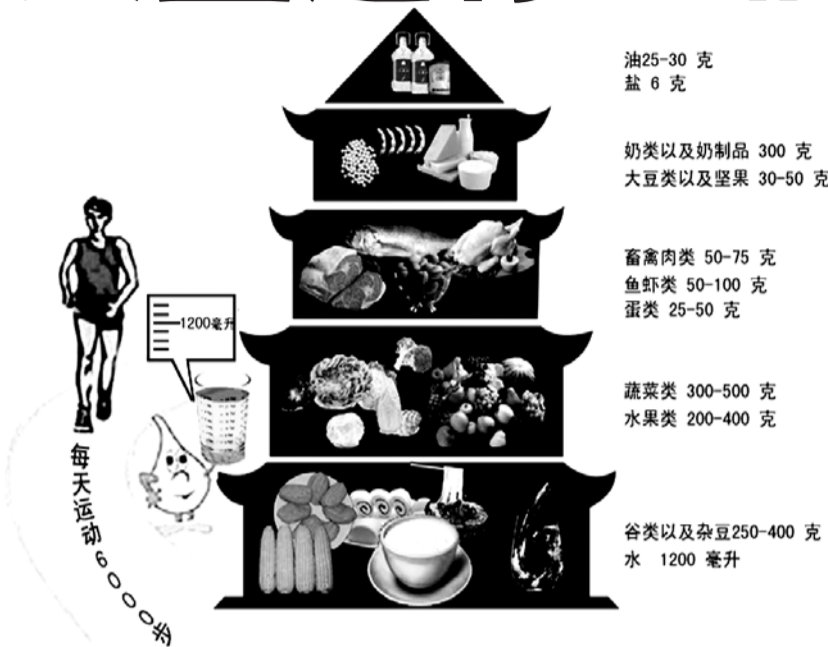
造成这一现状的原因,主要跟目前人们的生活方式有很大的关系,体重超标者中很多是青壮年和中年人,他们能吃能喝,自己也不注意锻炼。“晚上酒喝得多,这本身就on易使人发胖,晚上烤肉加啤酒挺热闹,但半夜吃东西多了,热量全变成脂肪存下了。”这位工作人员告诉记者。

虽然油盐摄入量过高不是造成慢性病的唯一原因,却是最直接,也是最重要的原因。专家建议市民减少油盐摄入量,“尤其是晚上不能吃太咸,因为晚上喝水少。”但中国人的习惯是一般晚餐特别丰盛,人们也吃得多,正好跟健康的饮食习惯颠倒了,需要调整三餐丰俭程度。另外还有调查显示,睡眠猝死源于吃盐过多,睡眠猝死症近年在东南亚国家,如泰国及菲律宾肆虐,过去16年共夺去超过5000人的性命。有专家怀疑,这种病可能和饮食习惯偏咸有关。

盐不能吃多,怎样吃盐最健康?

1.菜肴九成熟后再放盐:炒菜时,菜熟九成再放盐。如此,盐分仅附在菜肴表面,尚未深入到食品内部,吃起来咸味不减,却可以减少1/2—2/3的用盐量。如果较早放盐,则盐分已经深入食品内部,在同样的咸度感觉下不知不觉摄入了更多的盐分。

2.选盐,也分人群:一般来说,老年人以吃低钠盐为主,可以适当换换钙盐和硒盐;孕产妇和儿童以锌盐为主,并可以不定期吃些钙盐、硒盐;青少年以钙盐为主,配合一些锌盐、硒盐;中年人最好几种盐交替吃。



低钠盐可为血管减压

专家认为,油盐摄入量和慢性疾病有紧密的关系。据介绍,血管疾病跟盐超标有关系,例如高血压,因为盐吃多了钠离子在血液中的浓度增加,就会增加血管内的容量,导致血液对管壁的压力增加,长期以往容易诱发高血压。而油过量则主要表现在血液中甘油三酯增高,血脂增高血液黏稠度增加,就可能引起血管硬化,血管壁增厚管腔变窄,进而诱发冠心病、脑血管病等。

据了解,低钠盐是以加碘精制盐为原料,科学添加一定量的氯化钾,改变食盐中钠、钾的构成比例,以钾离子代替部分钠离子,食用低钠盐不改变膳食习惯,科学减盐防控高血压。研究表明,过高的食盐(含钠离子)摄入量是导致人群血压水平上升和高血压

压患病的重要原因之一,而高血压又是脑卒中(即脑中风)和冠心病发病的危险因素。

不过,营养专家提醒市民低钠盐也不能用太多,口味还是淡一些好。食用低钠盐可以降低高血压、心血管疾病的风险,适合中老年人和患有高血压、心脑血管病患者及孕妇长期食用,但不适合有肾脏病患者、甲状腺机能亢进者。

另外,吃盐过多会诱发儿童疾病。在现代膳食中,儿童钠盐摄入量逐渐增多,其中既有家庭一日三餐的盐超量,也有零食中含钠盐的增多。最近,儿童保健专家指出,无论是健康儿童,还是病儿,均不宜摄入过多的盐,饮食应该以清淡为主,太咸易引发呼吸道感染。