

许多人总是感觉口味淡一点的菜不好吃,喜欢吃一些口味比较重的食物,例如比较咸的、比较辣的、比较甜的。殊不知,经常吃这些“重口味”的菜,对健康会埋下很大的隐患。下面,让我们彻底了解一下“重口味”,逐渐养成口味淡的习惯。

国人舌尖爱“辣”

2012年11月底至12月初,《小康》杂志联合清华大学媒介调查实验室,在全国范围内展开的“中国饮食小康指数”调查显示,在吃的问题上,重视口味的人最多,36.2%的人选择这一项。在口味方面,国人舌尖最爱“辣”,“甜”一直紧随其后,接下来是“咸”和“酸”,“苦”则排名最后。

调查还显示,被公认为“垃圾食品”的烧烤类食品,以43.0%的占比居“公众最爱吃并经常食用的街头小吃”榜首。位居第二

位的是烤红薯,虽然红薯的营养价值高得称不上“垃圾食品”,但“烤”这样的吃法却也存在着一定的健康争议。油条、腌制类食品、麻辣烫和薯片,依次位居三至六位,吃东西偏“油、咸、辣”,反映出国人嗜好“重口味”。

“重口味”其实是通过过度或过量摄取某些东西,形成对感官的强烈刺激。如今,生活节奏加快增大了人们的神经压力,体验“重口味”的刺激成为一种宣泄方式。严格来讲,“辣”并不是一种味道,而是身体灼烧的刺激感。这种刺激所带来的痛,会促使身体分泌大量内啡肽(一种化学物质),让人产生愉悦感。当下,不少人在饮食和休闲娱乐方面追求“发泄”、“过瘾”,沉溺于这种自虐式的享受。这种对外来刺激的狂热追求,恰恰反映出了人们自身感知能力的退化。专家指出,现代生活的压力,使味觉变得迟钝。当人们在对很多东西抱怨“没味道”时,诸如“辣”这样的刺激性口味就成了必然追求。

“重口味”影响健康

“重口味”背后,是逐渐逼近的健康隐忧。专家指出,不分地域、不分季节地过度吃辣,容易过度刺激食欲,使人超量饮食,甚至是暴饮暴食,从而引发肥胖及“三高”等问题。

调查发现,我国成年居民中过量饮酒(建议量:男性25克/天,女性15克/天)比例达4.7%。而过量饮酒不但会增加高血压、心血管疾病和糖尿病的危险,还会增加患乳腺癌和消化道癌的危险。

《小康》调查显示,当前,80后中患神经衰弱的最多,其次是妇科病和高血脂;70后中患肥胖症的最多,其次是高血脂和神经衰弱;60后中患高血脂的最多,其次是心血管病和高血压;50后中患高血压的最多,其次是心血管病和高血脂。从患有疾病的类型来看,现在的社会已经进入名符其实的“高压”社会。

2003年,中国疾病预防控制中心的一项研究表明,由于超重和肥胖导致的直接经济负担高达211.1亿元,占当年国家卫生总费用的3%左右。上海曙光医院内分泌科主任医师周里钢提醒,肥胖可能引发二型糖尿病,以及心肌缺血、心肌梗塞、脑血栓、高血压等心脑血管疾病。

“重口味”导致“祸从口入”的现象已引起了人们的注意。

目前,医学界主流意见提倡低盐饮食,以预防高血压及其并发症。国际权威医学部门也均提倡限制饮食中的食盐摄入。

权威建议每天少于5克盐



成人每天吃盐要少于5克(相当于一茶勺),2岁以上的儿童之前建议的每天6克的量,又少了1克。

专家表示,“重口味”是可以改变的,坚持25天就可以形成一个良好的饮食习惯。你可以先从麻辣降到中辣,再到微辣,坚持微辣水平,就会对身体利大于弊。通常坚持4个星期,口味就会慢慢变轻,坚持3个月到半年,就能达到持久性的改变。专家强调,减盐、减油都是这样一个过程,如果能做到,会大大降低“三高”等慢性病的发病率。

“重口味”四星期可变轻

把体验“重口味”当宣泄方式的人,不但面临患上身体疾病的危险,而且可能无法成功排解压力,甚至可能加剧自身感官的迟钝,导致追求更强烈的刺激,陷入恶性循环。北师大心理学副教授王芳认为,正确排解压力需要首先弄清楚压力来源是什么,选择真正有效的缓解方式,改变不良的生活习惯,不要盲目消耗自身精神能量。

如何吃得清淡,营养师教几招

以下是营养师教给大家如何吃得清淡的方法,不妨一学。多放盐、少放糖:酸味可以强化咸味,烹制菜肴时放点醋等调味品,可以帮助舌头适应少盐食物。

晚放盐胜于早放盐:把盐撒

告别“重口味” 提上进行时



宝宝一岁之内不建议吃盐

成年后想改吃清淡的,也非常困难。

所以,淡口味要从小培养。宝宝的菜里尽量别放盐。一般一岁之内不建议加盐,2岁之后也要尽量少放盐;长大之后也要少吃薯片、话梅等零食,这些东西里也往往含有很多盐。

有网友说,2岁儿童吃盐时,血液中的钠浓度就会升高,为了冲淡血液浓度,身体就会吸收水分。每增加1克盐,身体内的钠量就要增加100毫升,如此一来,血管壁就会受到很大压力,引起高血压。

专家说,年轻时就有高血压,以后及生命的高血压并发症就来得越凶猛,比如发生中风,猝死的几率会越高。而且儿童时期一旦养成了重口味,

“重口味”后掩盖了啥

早饭、中饭,对自己严格点,晚饭开个小差也无妨。

加藤教授解释说,同样量的盐,如果在晚饭时摄入,钠更容易随尿液排出;而早、中饭摄入的盐,则更容易滞留在体内。



期不适,还会增加尿钙流失,不利于预防骨质疏松,等等。

咸甜口味的菜也不能多吃

太咸了,人体会感觉不愉快,所以厨师会想办法让菜咸而不腻,常见的办法就是放糖和增味剂,糖能减轻咸味、调和百味,加了糖之后,就可以放更多的盐而不觉得咸得难受,甚至还会产生一种浓郁够味的感觉。可惜,糖本身也是不利于健康的,味精则会进一步增加钠的含量。

大部分情况下,味道重的食物含盐量都高。所谓“好厨师一把盐”,盐多、再配合一些增味剂和其他调味品,就容易给食客留下深刻印象。盐就是氯化钠,它是一种防腐物质,具有一定的毒性。除了盐之外,味精、鸡精等增味产品,以及酱油、黄酱、豆酱、日本酱、沙茶酱、豆瓣酱、辣椒酱、腐乳、豆豉、蚝油、虾酱、鱼露等所有咸味调味品也都含有大量的钠。

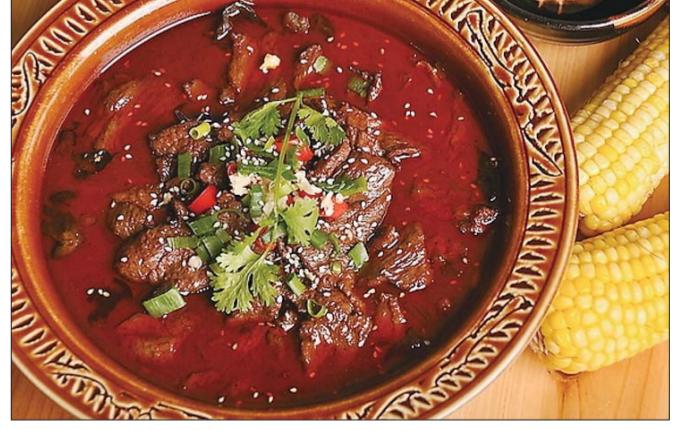
过多的钠会增加肾脏负担,促进水肿,升高血压,造成组织脱水,增加胃癌风险,加剧经前综合症。过多的钠会增加肾脏负担,促进水肿,升高血压,造成组织脱水,增加胃癌风险,加剧经前综合症。

掩盖食物品质的低劣。比如不新鲜的鱼和肉,用浓味烹调的方法,

就吃不出其已经变坏的味道。如果用清淡的烹调方法,人们就马上能分辨出原料的质量怎么样,这样店家就没法用不新鲜的材料,原料成本就必然会上升,菜也就不会太便宜。

拿鱼来说,只有活鱼才能做成清蒸鱼,死了不久的鱼可以做成红烧鱼,味道还不错。如果更不新鲜,最好做成干烧鱼,因为干烧鱼又咸又辣,有点微微的臭味,都很难吃出来。一块肉,新鲜的时候才能做清炖、做冬笋肉丝,味道就很好。如果用油炸,再差一点可以做回锅肉,做面条的调味卤子,加调料煮过,再用油炸一下,再加大量麻辣、咸味调料,谁也吃不出来。

大部分情况下,味道重的食



掩藏在油黏糊之后,就能牢牢地粘在食材的表面上,不容易流到盘子底部,更有利给食材入味。也有厨师透露,做红油,用味浓油大的菜肴,往往用多次煎炸之后的油来做,因为调味浓烈,所以用了多次的油里面有点什么腥膻味道都吃不出来,比如辣子肉丁,回锅肉之类。如果是清炒蔬菜,就要用新点的油,否则旧油里的羊腥味、鱼肉味什么的都能吃出来,食客就会很别扭。

少喝菜汤,烧菜晚放盐

在食物表面,烧菜时最后放盐,不要让盐进入食物内部,吃菜不要喝剩下的汤,可以减少近1/3的食盐摄入量。

限制含盐调料:一勺鸡精半勺盐,酱油、鸡精、甜面酱等调料

查看食物标签,尽量选择含钠低的包装食品。尽量不要喝菜汤,盐溶于水,菜汤中含盐量高。限制含盐调料:一勺鸡精半勺盐,酱油、鸡精、甜面酱等调料中,也含有盐分。

各国都开始控盐

法国有一句谚语说“美女生在山上,不生在海边。”这句话的意思是,山区的居民吃盐少,皮肤滋润有弹性;海边的居民普遍吃盐多,皮肤差。但现在,山里人接触到的盐也不少。除了自然食物,面包、面条、火腿、番茄酱等加工食品中,也含有很

多盐。

英国是欧洲控盐先锋,为了提

醒大家少吃盐,英国一个组织每

年发布“高盐食物黑名单”,榜上有名的加工产品,会受到市民的排斥。

医学专家建议,根据不同的人

种、年龄段、饮食习惯,制定更

详细的指南。具体到每个人,

当然要根据自己的情况。

我们的邻国日本,已跨入长寿

国之列。被评为“健康优良县”的长野,当地人长寿的秘诀,就是普及保健知识和减盐。

前不久,日本广岛大学健康科

学教授加藤秀夫,参加日本最

大的商业电视台TBS的一档节目。

在节目中他提出,如果做不到三餐清淡,不如先从减少两餐的盐量开始:

味道重的食品含盐量都高

一般来说,味道重的食物,令人担心的主要还是盐(包括其他咸味调味品)、糖、增味剂和油脂过多的问题。浓味有时也涉及辣、麻、酸等方面的味道,但相比而言,没有盐的问题严重。

大部分情况下,味道重的食

物含盐量都高。所谓“好厨师一把盐”,盐多、再配合一些增味剂

和其他调味品,就容易给食客留下深刻印象。盐就是氯化钠,它

是一种防腐物质,具有一定的

毒性。除了盐之外,味精等增

味产品,以及酱油、黄酱、豆

酱、日本酱、沙茶酱、豆瓣酱、

辣椒酱、腐乳、豆豉、蚝油、

虾酱、鱼露等所有咸味调味品

也都含有大量的钠。

过多的钠会增加肾脏负担,

促进水肿,升高血压,造成组

织脱水,增加胃癌风险,加剧经

前综合症。

掩盖食物品质的低劣。比如不新

鲜的鱼和肉,用浓味烹调的方法,

就吃不出其已经变坏的味道。

如果用清淡的烹调方法,人们

就马上能分辨出原料的质量怎

样,这样店家就没法用不新鲜的

材料,原料成本就必然会上升,菜

也就不会太便宜。

拿鱼来说,只有活鱼才能做

成清蒸鱼,死了不久的鱼可以做

成红烧鱼,味道还不错。如果更

不新鲜,最好做成干烧鱼,因为干

烧鱼又咸又辣,有点微微的臭味,

都很难吃出来。一块肉,新鲜的

时候才能做清炖、做冬笋肉丝,

味道就很好。如果用油炸,再差

一点可以做回锅肉,做面条的调

味卤子,加调料煮过,再用油炸一

下,再加大量麻辣、咸味调料,谁

也吃不出来。

大部分情况下,味道重的食

物含盐量都高。所谓“好厨师一把盐”,盐多、再配合一些增味剂

和其他调味品,就容易给食客留下深刻印象。盐就是氯化钠,它

是一种防腐物质,具有一定的

毒性。除了盐之外,味精等增

味产品,以及酱油、黄酱、豆

酱、日本酱、沙茶酱、豆瓣酱、

辣椒酱、腐乳、豆豉、蚝油、

虾酱、鱼露等所有咸味调味品

也都含有大量的钠。

过多的钠会增加肾脏负担,

促进水肿,升高血压,造成组

织脱水,增加胃癌风险,加剧经

前综合症。

掩盖食物品质的低劣。比如不新

鲜的鱼和肉,用浓味烹调的方法,

就吃不出其已经变坏的味道。

如果用清淡的烹调方法,人们

就马上能分辨出原料的质量怎

样,这样店家就没法用不新鲜的

材料,原料成本就必然会上升,菜

也就不会太便宜。

拿鱼来说,只有活鱼才能做

成清蒸鱼,死了不久的鱼可以做

成红烧鱼,味道还不错。如果更

不新鲜,最好