

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,虽然红薯的高营养价值而称不上“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精神压力,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。这种刺激感所带来的痛,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,现在的社会已经入名单符其实的“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岁以下的儿童要更少,这是世界卫生组织今年

2月4日发布的最新摄盐标准。比之前建议的每天6克的量,又少了1克。

专家说,多摄入哪怕一点点的盐,都会影响到健康。吃菜口味重的,发生高血压和心血管疾病的风险会增加。或许普通人一时感觉不到,但经常监测病情的高血压病人就很明显:吃多1克盐,即使同样的治疗方案,血压就会升高1-2个毫米/汞柱。专家说,食盐的主要成分是钠,摄入过量食盐时,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,身体内的水量就要增加100毫升,如此一来,血管壁就会受到很大压力,引起高血压。

“重口味”四星期可变轻

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。

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。

明朝养生保健专书《修龄要旨》中有一首歌诀:“厚味伤人无所知,能甘淡薄是吾师。三千功行从此始,淡食多补信有之。”它不仅指导人们饮食,更借养生比喻做人,教导人们要节制欲望,在清淡中多得补益,口味清淡才能体会食材的味道,心境淡泊才能感知生活的细节,以此滋养心灵,最好还用外界的刺激填补内心。

如何吃得清淡,营养师教几招

少喝菜汤,烧菜晚放盐

以下是营养师教大家如何吃得清淡的方法,不妨一学。

多放醋,少放糖:酸味可以强化咸味,烹制菜有时放点醋等调味品,可以帮助舌头适应少盐食物。

晚放盐胜于早放盐:把盐撒

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、甜面酱等调料中,也含有盐分。

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。高钾食物,可以促进钠的代谢;蔬菜、香蕉等水果、海带等食品,可以促进钠的代谢。

宝宝一岁之内不建议吃盐

在最新发布的这份指南中,WHO(世界卫生组织)的专家们警告说,已经有很多研究表明,口味重的孩子,不用等到老,就会患上高血压。

去年刊登在权威医学杂志《儿科》上的一篇文章称,与口味淡的孩子比起来,儿童吃盐和成人一样多的,他们患高血压的风险要高出2.3倍。

专家说,年轻时就有高血压,以后危及生命的高血压并发病就来得越凶猛,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,

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岁以内的宝宝,其饭菜是单独做的,少放盐可以做到;但之后跟着大人吃,要做到让宝宝口味淡,就需要全家总动员,习惯吃得淡,他们一家三口,一包盐大概可以用好几个月。

各国都开始控盐

法国有一句谚语说“美女生在山,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,肤质差。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,已跨入长寿命之列。被评为“健康优良县”的长野,当地人长寿的秘诀,就是普及健康知识 and 减盐。

前不久,日本广岛大学健康科学科教授加藤秀夫,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:



“重口味”后掩盖了啥

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,但相对而言,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、鸡精等增鲜产品,以及酱油、黄酱、豆瓣、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

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鲜剂。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。

所以,大量盐加上糖加上味精的调味组合,味道非常醇厚够味,却意味着其中的钠含量已经相当于正常调味的两到三倍了,相当不利于健康。

菜的配料

很难保证新鲜

因为味道重的调味方式能够

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地,做冬笋肉丝,略差点还可以做红烧肉,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。

烹调油的质量

也令人担心

味道重的菜,往往会用煎炸、



过油等烹调手法,或者加入很多红油。这样,就难免会对烹调油脂多次加热,餐馆里煎炸一次之后的油是不可能马上扔掉的,还会反复使用多次。所以,吃这些浓味的菜,往往会发现油脂的黏度比较大,口感有点腻。

有厨师透露,做红油、用来拌凉菜的油,还特意要用那种已经煎炸多次、黏糊糊的油(实际上这就是该废弃的油,基本上属于地沟油范畴)来做。这是因为

引起“重口味”的四个因素

第一,在外就餐过于频繁。“下馆子”在30年前是盛大节日才有的口福,但对现在很多人来说,餐馆已经成为了“第一食堂”。虽然省去了做饭的麻烦,但“太油腻、太咸”是很多人的感觉。都说“好厨子一把盐”,在讨论到“川菜限盐”时,甚至有厨师表示,少盐少油的菜根本不会做,即便做出来,也没人爱吃。在专家看来,自己在家做饭可以注意少放盐和油,但在餐馆就只能听人说了算了。

此外,销售酒水的巨大利润,也让餐馆舍不得少放油盐。英国一项调查就显示,酒水占到人们在外就餐开销的10%—50%,很多餐馆老板会要求厨师做菜多放盐,好让顾客消费更多酒水。

第二,食材味道寡淡只能靠调味。调查显示,现在的蔬果肉类跟以前比起来淡而

无味,鸡不鲜、肉不香,菜不甜,不得不靠大量的调味品来提鲜;而调味品不像天然食品一菜一味,味道不外乎甜咸酸辣,吃得多了腻了,只能靠加重口味来缓解厌倦感。

第三,压力大,味觉变迟钝。专家说,除地域等因素,快节奏生活也在改变人们的味蕾。压力过大带来的紧张感,会让味觉变迟钝,味蕾也随之“退化”。在吃很多东西都抱怨“没什么味道”时,对刺激性口味的追求成为必然,其刺激程度也在不断升级。

第四,高科技的调味品同样难逃其责。走进超市,各种增鲜剂、调味品琳琅满目。专家认为,哪怕厨艺不高,有了这些也能做出口味不错的餐点,但这恰恰掩盖了食物本身的味道。味道是鲜了,食物本身的美味却品尝不到了。

