



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报

2021年9月5日
星期日

医学
健康
服务
科普

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

警惕面包等食品中“藏起来”的盐

“高盐饮食是高血压的重要危险因素，长期血压偏高，会大大增加心脏病、中风和肾病的发病风险。其中，心脑血管疾病是我国居民的首要死因，减盐是公认的最简单有效的预防高血压和心脑血管疾病的措施。”山东省疾控中心慢病所副所长刘丹茹说。

《母婴健康素养55条》推荐一岁内幼儿无盐饮食。2-3岁幼儿食盐摄入量每人每天不超过2克，4-6岁幼儿每人每天不超过3克，7-10岁儿童每人每天不超过4克。健康成年人每人每天不超过5克盐。

“由于饮食习惯等因素，山东人食盐摄入量一直较高。”刘丹茹告诉记者，经过近年来的努力，目前山东人食盐摄入量已经有所下降，但是每人每天食盐摄入量仍然高达10克左右。

“在家庭烹饪过程中，应该少放盐，为了让口味能够适应，减盐需要循序渐进，可以按照5%-10%的减速逐渐减少用盐量。”刘丹茹建议大家使用定量盐勺。

值得注意的是，定量盐勺是以“一平勺”为计量单位，而不是满满快溢出来的一勺。

烹饪过程中，晚加盐比早加盐好。在饭菜出锅的时候添加少量盐，不要在烹饪过程中加盐，从而可以减少放盐而不减少减味。

同时，很多调味品调味汁都含盐丰富，要减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、海鲜酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等含盐量高的调味品。平时尽量选择低钠调味品。目前市场上已经有许多减盐、低钠品种的调味品，比如低盐酱油、低盐酱、低盐咸菜等。

“可以用葱、姜、蒜、辣椒、醋、胡椒、香草、香料、陈皮等为食物提味，逐步改变依赖食盐来提升口味的不良习惯。”刘丹茹介绍。

“盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等，要警惕这些‘藏起来’的盐。”刘丹茹提醒，购买加工食品时，要注意钠含量，仔细阅读包装上的营养标签，选择含钠量最低的食物，不同品牌同类食物含钠量也可能不同。

此外，应该少吃榨菜、咸菜和酱制食品，少吃加工食品和罐头食品，多吃新鲜蔬菜和水果，增加含钾量高的食物摄入量。有些食物不加盐也很美味，比如蒸红薯、蒸南瓜或者生西红柿。点外卖或者在外就餐时，主动要求餐馆少放盐。

添加糖摄入过多将增加慢性病风险

“食物添加糖、饮食质量不佳、肥胖等，都和慢性疾病风险有关，包括让肝脏变胖、诱发头痛，增加血管压力、导致糖尿病，诱发心脏病等，饮食中的糖是产生龋齿最重要的危险因素。”刘丹茹介绍，摄入添加糖还会增加总能量摄入，可能降低其他营养品的摄入，造成膳食不平衡。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐，成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。刘丹茹介绍，我们所说的糖，实际上是指“添加糖”，包括在食品中添加的糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。但并不包括新鲜完整水果中天然存在的糖，不包括奶类中的乳糖，也不包括粮食谷物和薯类中的淀粉。添加糖是纯能量食物，不含其他营养成分，它们很容易被人体的消化吸收。除果糖外，都具有较高的血糖生成指数。各类人群均应减少添加糖的摄入。

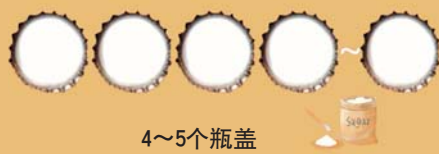
刘丹茹表示，婴幼儿建议主要喝白开水，如喝果汁，应该喝鲜榨汁，不要额外添加糖。制作辅食时，也应避免人为添加糖，让婴幼儿适应食材的原味，从小养成清淡饮食的习惯。对于其他人群，也应该多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料。果汁饮料和碳酸饮料中含糖较多，每100ml



警惕隐形糖和盐



25g糖大概是多少呢



糖的代替品



“重口味”影响健康

	现状	推荐	与健康的关系
盐	10.5g	6g	增加高血压、脑中风、胃癌的风险
油	42.1g	25-30g	增加肥胖、心脑血管疾病的风险
糖		50g	增加肥胖、儿童龋齿的风险

含糖饮料中，平均含添加糖7克。

“为达到相应的口味，一些食品在加工时会添加很多糖，如饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等，应减少这些食物的摄入频率。”刘丹茹提醒，此外，一些粉糊类食物为了提升口感，也会加入不少糖，比如市面上常见的黑芝麻糊、核桃粉、红豆薏仁粉、莲子百合藕粉等。

家庭烹饪菜肴时，也应少放糖，或者尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。

烹调油摄入量每天不超过25克

“油是人体必需的脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。”刘丹茹介绍，植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

对于儿童来说，应从小培养清淡不油腻的饮食习惯。少吃油炸食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等，购买包装食品时，注意阅读营养成分表，坚持选择少油食品。同时，要减少在外就餐频率。

“在家里做中式饭菜时，放油更多凭借手感，建议使用带刻度的控油壶，定量用油，总量控制。”刘丹茹介绍，在烹饪中可以多采用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等，均可减少用油量。

高温烹调油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸，要减少反式脂肪酸摄入量，每天不超过两克。尽量不用动物性脂肪炒菜做饭；不喝菜汤，因为部分炒菜的油会留在菜汤里；阅读营养成分表，选择脂肪含量低，以及不含反式脂肪酸的食物。

相比其他食物，蔬菜，特别是绿叶菜比较吸油，为了防止摄入过多油脂，可以将青菜在开水中焯水后，立即放入冷水中，然后在烧菜锅里放少量油，翻炒一下配菜，立即加入适量水，差不多后，再将事先处理好的青菜倒入，翻炒几下，出锅前加点盐即可。

医探007

眼睛干涩一定是干眼症吗?记者在山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)获悉，一般来说，眼干、眼涩、眼疲劳主要与患者眼部出现的炎症有关，眼部有炎症会伴有干眼症、慢性结膜炎等，但眼干不一定是干眼症，眼睛干只是一个症状。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)角膜病科主任李素霞说，现在人们的生活离不开电脑、手机，长时间看屏幕，容易导致眼睛疲劳，出现眼干、眼涩等症状，严重的还会影响视力。

一般来说，眼干、眼涩、眼疲劳主要与患者眼部出现的炎症有关。眼部有炎症会伴有干眼症、慢性结膜炎等，但眼干不一定是干眼症。

李素霞介绍，干眼在医学上并不是症状，而是一种疾病。患者泪膜维持的时间比普通人要短，因此更容易有干涩感。大多时候出现眼干的情况，都是由于用眼过度引起的视疲劳所致，靠休息或者到医院检查治疗，就可以得到恢复。

李素霞介绍，干眼症又称角结膜干燥症。常见症状包括眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感。正常情况下，人的眼角结膜表面会覆盖一层“泪膜”，这层“泪膜”对眼表起到了湿润、保护作用。当一些原因导致这层“泪膜”不稳定时，失去“泪膜”保护的眼表结构便会遭受损伤，出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状。

易患干眼症的危险因素

对于上班族来说，有不少易患干眼症的危险因素。李素霞表示，一是长时间连续注视手机、电脑屏幕。由于看手机、电脑时注意力高度集中，眨眼次数减少，泪液蒸发过快；同时，长时间用眼还会导致睑板腺功能障碍，使“泪膜”最外层的脂质减少，进一步加速泪液蒸发。此外，长时间注视电子屏幕，眼部肌肉持续收缩，会出现视疲劳。

二是佩戴隐形眼镜。长期不合理配戴隐形眼镜，会降低角结膜敏感性，眨眼次数减少，使泪液分泌物减少，泪液蒸发过快。不合格的隐形眼镜会加重眼表机械性摩擦，损害眼表结构。

三是干燥环境。上班族多处于空调环境，气流大、湿度低，加速了泪液蒸发。四是精神紧张、焦虑，导致神经功能异常，痛阈降低而加重眼部不适。

此外，不良的饮食、睡眠习惯，长时间汽车驾驶及自行滥用眼药水，也都是上班人士易患干眼的危险因素。

勤眨眼会缓解干眼症

李素霞提醒，一旦得了干眼症，应减少手机、电脑等电子产品连续使用时间，一般用眼1小时左右休息15分钟，可以闭目休息，也可以向外远眺；避免走路或躺着看手机；减少隐形眼镜使用时间，尽量佩戴框架眼镜；养成良好作息习惯、保证充足睡眠，适当运动，保持轻松愉悦的心情；以清淡饮食为主。少食辛辣、煎炸等食品，少饮酒，多食富含维生素A的蔬菜及水果等。

眨眼可以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面，保持眼睛湿润。每分钟应该正常眨眼10~20次。“若通过上述方法干眼症状仍不缓解，不要随意使用眼药水，要及时到正规医院干眼门诊就诊，接受专业的诊疗。”

手机玩得爽『干眼症』来闹腾

□ 策划：陈继玮

□ 美编：红玲

□ 组版：于梅莉