很多人都觉得，饭菜如果没盐就会“食之无味”。而美味的菜肴，难免就会“重口”一些。盐，作为百味之首，一直是我们生活中重要的调味品，也是多种调味料的组成部分。可是高“盐”值，除了给我们的味蕾以美味的享受，也会带来一些健康的烦恼！北京市疾控中心提醒，盐是慢性疾病的罪魁祸首之一，高血脂、高血压、高血糖、冠心病、脑卒中、糖尿病、脂肪肝都和吃盐过多有关系。

冰激凌竟然也含盐？

警惕藏起来的高盐值

□本报记者 唐诗

适量的食盐摄入是生命活动所必需

食盐的重要组成是氯化钠（NaCl），钠是保持血浆容量、酸碱平衡、神经脉冲传导和正常细胞功能的必要营养素。食盐是人类延续生命的必需品，具有调节人体内水分均衡和分布、维持体液平衡的作用，适量摄取食盐有益健康。

高“盐”值也有危害

过量钠摄入则与不良健康结局有关。食盐摄入过多会增加高血压的发生风险，而降低食盐摄入量则可降低血压水平。食盐摄入过多也会增加心脏病、脑卒中、胃癌等慢性疾病的发生风险。

对于儿童，食盐摄入过多同样具有危害，且年龄越小，伤害越大。高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。

世界卫生组织估计，如果全球盐消费量减到建议水平，每年可以防止250万例死亡。

减盐是因为“盐”值过高

世界卫生组织推荐成年人每天食盐摄入量低于5克，有助于降低血压和患心血管疾病、脑卒中和冠心病的风险。相比于这个推荐值，调查显示，我国居民每日平均食盐摄入量为10.5克，说明我国多数居民食盐摄入普遍过多，因此应当减少食盐的摄入量。

减盐可以这样入手

其实，少放5%-10%的盐并不会影响菜肴的口味，我们不妨试试以下几个减盐妙招。

保留本味 选择新鲜食材

尽量购买新鲜的食材，烹调时尽可能保留食物的天然味道，不需要加入过多的食盐和其他调味品。少吃如咸菜、加工熟食肉类和罐头等食品。

正确用盐勺 掌握食盐用量

要做好量的估计，可以借助限盐勺。我们常用盐勺的规格是一勺2克食盐，注意是一平勺，不能冒尖儿。因为其他食物和调味品中也含有盐，所以一个人一天的食盐量应少于3勺。

做菜少放盐 出锅再放盐

做菜的时候尽量少放盐，少用酱油、味精、鸡精、豆瓣酱等含盐量高的调味品。烹饪时可以多利用食物如香菇、海米、紫菜等本身的鲜香味，还可以用酸甜味来代替咸味。

炒菜时临出锅了再放盐，这样盐附着在食材的表面，而吸附进食材内部的盐不多，口感咸味儿足，减盐不减味。

必要时对儿童吃的食物进行单独烹调，帮助儿童养成清淡饮食的习惯。

在外就餐 主动提出要少盐

餐馆菜品通常比家庭自制的菜品口味更重。因此，减少外出就餐和吃外卖的次数，尽量选择在家就餐，是减盐的好途径。必须在外就餐时，可以主动提出低盐、少油的要求，主动选择低盐菜品。

警惕“藏起来”的盐

一些方便食品和零食虽然尝起来感觉不到咸味，但都含有较多的不可见盐，如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等，建议购买食品时，仔细阅读营养成分表，尽可能选择钠盐含量低的食品。

购买预包装食品 仔细阅读营养成分表

预包装食品营养标签上的钠（Na）就表示含盐量的高低。购买时，要注意尽可能选择钠盐含量低的食品。减盐也是一个循序渐进的过程，也许一开始会需要我们多付出一些努力，但坚持下来，就会养成清淡的口味，告别高“盐”值的烦恼。

丰台区市场监管局

开展保健食品专项整治行动

为全面落实中央全局安全“四个最严”要求，整顿保健食品市场环境，切实保障人民群众饮食安全与合法权益，丰台区市场监管局丰台街道所积极落实上级部署，对辖区商超、药店等商户开展保健食品专项整治行动。

一是严查虚假宣传行为，肃清保健食品广告环境。严查保健食品标签、说明书和宣传材料中非法声称疾病预防、治疗功能的违法行为，尤其新冠疫情后涉嫌夸大宣传增强免疫力等功能的违法行为，发现一起，处理一起。

二是严查经营企业销售行为，打造保健食品专区净土。对辖区内商超、药店等进行全面排查，督查是否获得保健食品经营许可，是否设置专区销售，是否索取并留存批准证明文件及企业产品质量标准等资质材料，全面督查，净化销售环节。

三是严查欺诈营销行为，推进接诉即办。以接诉即办为抓手，严查辖区内以免费体验、免费咨询、赠送礼品等形式诱导消费、欺诈营销等行为，积极落实接诉即办工作要求，并为一起老年消费者购买保健食品纠纷挽回经济损失1万余元。

四是严格做好保健品快检工作，保障市场秩序安全可控。严格落实上级要求，认真学习保健食品快检业务，根据日常监督及投诉举报情况，对增强免疫力、减肥等保健食品实施重点抽检，确保结果可控并有针对性。

（田英）

声明

北京市丰台区王佐镇南宫村工会联合会作废公章，一枚。特此声明。

丰台区王佐镇南宫村工会联合会

2020年9月21日

·广告·

【健康红绿灯】

绿灯

运动去水肿最好

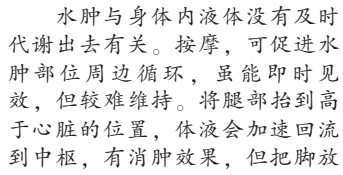
水肿与身体内液体没有及时代谢出去有关。按摩，可促进水肿部位周边循环，虽能即时见效，但较难维持。将腿部抬到高于心脏的位置，体液会加速回流到中枢，有消肿效果，但把脚放下后，组织液又会堆积下去。运动是去水肿最好的方式。没有运动习惯的人，快走最为方便。

红灯

生气让中风风险增3倍

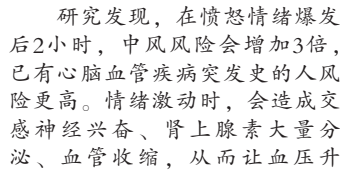
研究发现，在愤怒情绪爆发后2小时，中风风险会增加3倍，已有心脑血管疾病突发史的人风险更高。情绪激动时，会造成交感神经兴奋、肾上腺素大量分泌、血管收缩，从而让血压升高，就像水压太大时会撑破水管，在情绪激动时血压也在挑战血管的承受极限。气着气着，血管就崩溃了。

教您挑出好葡萄



您知道怎么挑葡萄吗？买葡萄前，先尝一尝整串葡萄最下边的那一颗。由于最下边的果粒受到阳光、水分的滋润最少，如果它吃起来挺甜，那么整串葡萄的味道也不会差。另外两个诀窍：①果粉越厚越密，品质越好；②把葡萄拿在手晃一晃，有果粒掉下来表明葡萄熟过了头。

不建议长期使用开塞露



开塞露的主要成分是甘油和山梨醇，多为应急药使用。如果实在大便难解，可在医生指导下使用开塞露。但如果频繁使用，随着刺激次数增多，直肠敏感性下降直至无反应，患者形成药物依赖，可能加重便秘，所以不建议长期使用。

本报刊登热线 13699137322