



吃盐不是小事 高盐危害多多

盐的主要成分是氯化钠,钠是保持血浆容量、酸碱平衡、神经冲动传导和正常细胞功能的必要营养素。盐同时是生活中最为常用的调味品之一,也是多种调味料的组成部分,为我们带来美味的享受。

但是,一旦过量,这个必需又美味的东西,就会变得面目狰狞起来,带来不良的健康影响。

**高血压** 盐摄入过多与高血压密切相关。高盐摄入可以导致血压水平和高血压发生风险的增高。而中国人群普遍对钠敏感,高盐饮食也是我国多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

**心血管疾病** 高血压不仅是一种疾病,也是心血管疾病的一大危险因素。收缩压或舒张压的升高,与脑卒中、冠心病、心血管病死亡的风险增高有关。收缩压

众所周知,我们已经迈入了5G时代。但您知道吗,减盐同样也有“5G”时代!减盐的“5G”,是食盐量5克的含义,倡导盐不过“5”——成人每天食盐摄入量不超过5克的膳食理念。市疾控中心慢病所提醒您,市民在日常饮食中要逐渐减少盐/钠的摄入,养成健康的饮食习惯。

# 盐不过“5” 减盐也有5G时代



每升高20mmHg,或舒张压每升高10mmHg,心血管疾病的发生风险将倍增。

**胃癌** 高盐摄入会刺激胃黏膜。习惯高盐饮食、经常食用腌菜、腌肉类食品与胃癌的发生风险增高有关。

**骨质疏松** 钠离子在骨骼中的含量占人体总钠量的一半,并参与维持体内钠平衡和骨矿化作用。高钠与骨质疏松存在联系,高盐饮食会增加骨质疏松的发生风险。

**儿童健康危害** 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。

## 吃盐超标 减盐势在必行

世界卫生组织推荐成年人每天食盐摄入量不应超过5克,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量普遍过高。而且,随着生活方式的改变,在加工食品、外出就餐、外卖食品中,也含有让我们容易忽视的“隐藏”盐,我们就有了更多摄入食盐的机会。

我们的饮食习惯导致了日常食盐摄入量过高,因此,减盐势在必行。

世界卫生组织估计,如果盐

消费量减到建议水平,有助于降低血压和患心血管疾病、脑卒中和冠心病的风险,每年将可以防止250万例死亡。

## 日常用盐 量化很重要

通过对日常用盐的量化,我们才能对自己所摄入的食盐量做到心中有数。用盐的量化可以通过以下三个小办法来进行。

**计算每日盐摄入量** 当家里买了一袋食盐后,记录购买日期,盐吃完后再记下日期,那么您就知道这一袋盐吃了多少天,进而粗略算出人均每日食盐摄入量。

**使用限盐工具** 使用盐勺,根据盐勺的规格(一般是2克)掌握每天烹饪时加入的食盐量。或者准备一个限盐罐,每天根据推荐量取食盐放入限盐罐,一天用完即可。而且,考虑到酱油、蚝油、味精等调味品也有较高的钠含量,食盐摄入量应更严格控制。

**阅读营养成分表** 在购买预包装食品时,学会阅读营养成分表也很重要。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物。(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 月饼存放有讲究



月饼含有较多的脂肪,存放过久容易发生变质,引起腹泻。推荐一个存放原则:如果气温超过30℃,存放超过7天就不要再食用;在25℃的气温环境下,杏仁、百果等馅心月饼可存放15天左右;含有鲜肉、鸡丝、火腿的月饼,最好随买随吃。

#### 香蕉和猕猴桃能助消化



专家提醒,聚餐多的人,不妨吃点香蕉和猕猴桃:香蕉富含钾,可以调节体内电解质钾和钠的平衡,帮助稳定血压。熟透的香蕉还能帮助排便,控制体重。猕猴桃富含维生素C。数据显示,一个重量为90克的猕猴桃可满足成人日维生素C需求量的50%。猕猴桃富含蛋白酶,有助于消化多种常见蛋白质。

### 红灯

#### 大多数蟹柳没有“蟹”



市面上大多数蟹柳和螃蟹无关,其主要成分是冷冻鱼糜、淀粉等。冷冻鱼糜经过急速解冻后再次冷冻,会有和螃蟹肉一样的纤维感。最外层的红条用的是食用色素,如红曲色素、胭脂红等。蟹肉风味主要来自食用香精,有的还会加入大量糖调味。有些蟹柳里添加了蟹肉,但比例也不会太高。

#### 睡前听歌导致睡眠质量差



研究显示,睡觉前听歌反而可能干扰睡眠。这是由于听歌可能出现“耳虫效应”,即当歌曲或旋律被重复播放时,就会像“洗脑”一样,在脑海里不断重复。“耳虫效应”让人更难入睡,夜间醒来的次数更多,在浅睡眠阶段花费的时间更长。研究还发现,一些器乐音乐(无人声)比抒情歌曲更容易导致“耳虫效应”,破坏睡眠质量。

## 北京市消协 70款休闲服装比较试验 3成多未达标

□本报记者 博雅

夹克衫、牛仔服、连衣裙、针织拼接服装……市场上的休闲服装涉及品类繁多,质量状况如何呢?为了指导引导消费,近日,北京市消费者协会对电商平台销售的上衣、休闲裤、牛仔裤等休闲服装开展了比较试验,结果显示,在70款休闲服装样品中,22件样品未达到相关标准要求。

市消协从天猫、京东、淘宝、拼多多、唯品会等电商平台随机购买夹克衫、牛仔服装、连衣裙等70件休闲服装样品。其中,购自某平台的牛仔衣吊牌和耐久性标签上的品名不一致,女裤耐久性标签上无维护方法和纤维成分及含量的标注。而购自淘宝的某样品,则存在夹克纤维值明示与实测不一致等问题。

**消费提示:服装买回后温水冲洗后再使用**

针对此次比较试验中出现的问题,市消协提醒消费者,在选购相关产品时应尽量选择在正规的经营场所及电商平台购买有较好信誉的品牌,购买时要留存购物凭证,出现质量问题时可作为消费维权的重要凭证。同时,选购休闲服装类产品时应注意:

**查标识** 消费者在购买休闲服装时首先应检查产品的标识(使用说明)信息是否齐全,然后再根据标识上注明的安全类别、质量等级、规格、纤维含量等信息,结合自己的需要选购合适的服装。

**看做工** 应留意休闲服装的外观质量,仔细检查表面有无破

损、针眼、污渍、印花不良等情况,看缝制线路是否顺直,各种辅料、配料的质量如何,如拉链是否滑爽、纽扣是否牢固等。选购颜色较深的牛仔服装时,可用餐巾纸在印花或染色布面上摩擦几次,如果沾染上明显颜色,说明该产品色牢度不好。

**闻味道** 服装产品在印染和整理加工过程中要使用多种整理剂,如加工工艺不当,导致残留多余化学成分,会对人体造成伤害。消费者在选购休闲服装时,可以闻一闻味道,如果产品散发出刺鼻异味,最好不要购买。

**产品使用、维护和保存** 服装买回后,不要直接使用,可在温水中浸泡一下,然后用清水冲洗几遍。通过清洗不仅能去除服装上的浮色和浮毛,以及生产过程中的残留物质,还能改善服装的酸碱度,并减少柔软剂带来的危害。

服装使用后要注意晾干,避免细菌或真菌在服装上滋生。洗涤时要仔细阅读洗涤说明要求,把深、浅色产品分开洗,忌洗涤过频。

服装应用透气的整理袋包好,放于干燥的衣柜内保存。

## 房山区城管执法局

### 处罚随意倾倒建筑垃圾违法行为

近日,房山区佛子庄乡综合行政执法队立案调查一起建筑垃圾运输车辆随意倾倒建筑垃圾案件。

此前,佛子庄乡执法人员巡查中发现,在佛子庄村、陈家坟有倾倒建筑垃圾的行为,遂将正在进行建筑垃圾倾倒的8辆运输车辆全部进行了暂扣。

此后,经过城管执法人员现场勘验和对渣土倾倒方询问等一系列调查取证证实,这些建筑垃圾运输车辆所属石景山某运输公司,已陆续向佛子庄乡先后倾倒约19车次近500吨建筑垃圾,垃圾倾倒方的行为违反了《北京市建筑垃圾处置管理规定》第六条第二款的规定,任何单位和个人不得随意倾倒、抛撒或者堆放建筑垃圾。

随意倾倒、抛撒或者堆放建筑垃圾的,由城市管理综合执法部门责令限期改正,给予警告,对单位处10万元以上100万元以下罚款,对产生建筑垃圾的个人处200元以下罚款。依据此法规,房山区城管执法部门对倾倒方责任人进行了严厉的批评教育,责令其于十五日内整改完毕,并接受复查。因倾倒方倾倒的建筑垃圾数量巨大,严重影响了该地区

的环境秩序,属情节严重,遂对倾倒方处以100万元罚款的高限处罚,开出房山区自《北京市建筑垃圾处置管理规定》施行以来针对该项违法行为的最高罚单。

目前,被倾倒的建筑垃圾已由倾倒方就近全部拉运至正规的渣土消纳场,现场建筑垃圾已全部清运干净,罚款也已全部缴纳。案件线索已通过北京市城管执法局移送石景山区城管执法局,城管部门将进一步对该工地的施工方立案查处,源头处罚,强化施工单位源头治理。

房山区城管执法局将进一步深化与公安、生态环境、住建等多部门的联动联动,强化区、镇乡联动机制,加强对乡镇综合行政执法队的支持、指导力度,督促属地加大建筑垃圾相关违法违规行为的检查和处罚力度,维护区域良好的生态环境。

(李安琪)

<p><b>北京瑞平国际拍卖有限公司 拍卖公告</b></p> <p>受相关单位委托,我公司于2021年9月30日上午10:00在北京市朝阳区十里河大羊坊路19号本公司拍卖行,对iPad平板电脑产品一批进行公开拍卖,对苹果手机一批进行公开拍卖。请有意竞买者持相关身份证明及汇款证明于2021年9月29日下午2:00前到我公司办理竞买登记手续。</p> <p>预展时间:2021年9月25日-9月29日(请提前预约联系)</p> <p>展展地点:标的物所在地</p> <p>联系人:李女士</p> <p>联系电话:010-65526123</p>	<p><b>北京瑞平国际拍卖有限公司 拍卖公告</b></p> <p>受相关单位委托,我公司于2021年9月30日下午2:00在北京市朝阳区十里河大羊坊路19号本公司拍卖行,对苹果手机一批进行公开拍卖。请有意竞买者持相关身份证明及汇款证明于2021年9月29日下午2:00前到我公司办理竞买登记手续。</p> <p>预展时间:2021年9月25日-9月29日(请提前预约联系)</p> <p>展展地点:标的物所在地</p> <p>联系人:李女士</p> <p>联系电话:010-65526123</p>
--	---