



小心! 爱吃咸 易长胖

说到健康饮食、减油减盐，很多人都觉得是老生常谈的话题了。对减油比较在意的人还稍微多点，至于盐，有些人会觉得“吃盐多就是让人渴，升血压，自己血压正常就没事”。但其实，即便一日三餐吃进来的热量没增加，吃盐多，本身就会增加体重，也会实实在在地催肥——这真的不是谣言！

盐会通过渗透压的作用 快速增加体重

很多在意身材的女生，日常饮食很节制，注意控制三餐热量。但是，只要前一天聚餐吃重口味食物，第二天就会长两三斤体重，自己也会觉得身体变得臃肿不清爽。这是因为，血液里的盐多了，血液渗透压高了，就会把组织中的水吸引到血管里。身体缺水，特别想喝水。然而，喝进去的水被盐所“绑定”，而肾脏的排盐速度又很慢。所以，在一两天甚至几天的时间当中，身

体里就会积存过量的水，导致轻度水肿。

当然，吃盐多这种增重，短期而言还是可逆的。一天吃多了，只要后面两三天少吃咸食，就能恢复正常。

一些只吃清淡的减肥方法，正是利用了“不吃盐”这个方法，让身体里的盐含量下降，于是更多的水分被排出去。虽然只有几天工夫，体脂减少不多，但人就显得轻了好几斤。

日常的钠盐来源 已经远远不仅限于菜肴

流行病学调查屡次发现，吃得咸和长得胖之间，有着说不清道不明的联系，而且不仅仅是增加水分那么简单。

2018年发表的一篇研究报告就用小鼠实验探索了咸食促肥的机制。研究者们在动物实验中发现，高盐会促进醛还原酶-果糖激酶的代谢途径，增加肝脏和下丘脑中内源性果糖的生成，增强食欲，促进肥胖、脂肪肝和胰岛

素抵抗。

其实，跟过去相比，现在日常的钠盐来源，已经远远不仅限于菜肴了。比如咸味的薯片、锅巴、膨化食品、苏打饼干，比如牛肉干、辣条、怪味豆、话梅之类零食，比如各种瓜子花生炒货……都是含钠大户。方便面、挂面、拉面、乌冬面、饺子皮、馄饨皮，大多也含有不少氯化钠和碳酸钠。

六个方法轻松控盐

那么，在重口味催肥的残酷事实面前，我们应该怎么办？如何与各种咸味美食和谐相处呢？给大家提供以下几点控盐建议：

除了菜肴，尽量不吃其他咸味食品 把咸味零食戒掉，或者尽量少吃。只有在饭菜很清淡的时候，才偶尔吃含钠多的零食。尽量减少有咸味的主食，尽量不喝有咸味的汤，用白水、茶、黑咖啡、柠檬水、大麦茶、米汤之类替代。以上几点都能做到，把有限的盐的额度尽量用在享受菜肴方面，就已经减了至少三分之一的盐了。

用淡味食物来配浓味食物，总量控制 下馆子、做家宴的时候，用清淡的菜来配浓味的菜。比如有一个京酱肉丝已经很咸了（又甜又咸的菜，通常比不甜的菜含盐更多），就用一个不咸的大拌菜来配它。吃肉的时候，尽量不选择肠类和火腿。因为它们含钠量多。如果一定要吃，用不加盐、不加沙拉酱的生菜来配合。

用鲜味、香味、酸味来减咸味 如果觉得盐放少了没味道，多加点醋、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉，就显得好吃一些。营养师反对重口味，并不包括醋和各种香辛料，只包括过多的油盐糖。

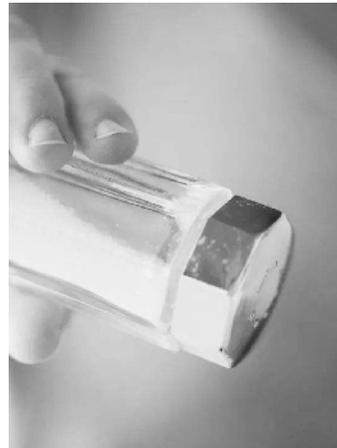
购买食物的时候，仔细看看

钠含量数据，选钠比较低的 食品包装上的营养成分表上，都有钠的含量数据。记得1000毫克钠≈2.5克盐，算起来不是很麻烦。即便不想算也可以，直接比较一下数据，同类产品哪个钠含量最高，就一定不要选它。

咸味调料减量 在吃火锅的时候，别用太多蘸料。无论吃方便面的时候、拌沙拉的时候，还是拌煲仔饭等的时候，只用一半甚至三分之一的调料。

过咸之后，用淡味餐给自己放个假 不要连续吃重口味的大餐，让身体有及时排除过多钠盐的机会。这样就不至于引起脂肪合成增加。

(中新)



【健康红绿灯】

绿灯

冬天脚部保暖有妙招



“寒从脚起”，脚距心脏远，血液供应少，加上脚背脂肪薄，保暖性能差，因此对寒冷的刺激最为敏感。6招为脚部保暖：不要穿过紧的鞋袜；多喝水；补充富含维生素的食物；保持足部干燥；泡脚后，在脚上涂抹保湿霜；按摩脚掌。

建议睡前1小时关闭电子设备



近期，医学权威杂志《癌症》刊登了一项涉及46万人的研究结果：夜间光线太强，或将增加甲状腺癌罹患风险，女性更容易在光源的接触中得癌症。医生建议，睡前1-1.5小时尽量关闭或减少使用电子设备，这不仅可以避免熬夜带来的伤害，还可以避免夜光的伤害。

红灯

六种行为最伤眼



现代人的视力问题越来越多，近视、干眼症以及其他眼部病变困扰着人们。其实，这一现象的发生与不良生活习惯密切相关，这些看似平常，却十分伤眼的行为，你中招几个：地铁上看手机；躺着看书；长时间盯屏幕；习惯性揉眼；只在夏季戴墨镜；吸烟。

喝鲜榨果汁更易发胖



新鲜水果被榨汁的过程，本质上属于精细化加工。在这个过程中，水果的细胞壁会被破坏，其中的果糖、葡萄糖等被释放出来，从原本的“禁铜”状态变成自由的游离状态，这会导致一个结果——这些糖在人体内的吸收率显著提高，更容易进入人体参与代谢，导致发胖。

选择 医美 需谨慎

□本报记者 盛丽

近年来，医疗美容成为不少爱美女性追捧的项目。和生活美容不同，医疗美容项目具有其特殊性。对此，东城区卫生健康监督所监督员提示消费者，一定要擦亮双眼，慎重选择取得《医疗机构执业许可证》的医疗美容机构。

医疗美容指运用手术、药物、医疗器械以及其他具有创伤性或者侵入性的医学手段对人的容貌和身体部位形态进行修复与重塑。开展医疗美容必须取得《医疗机构执业许可证》并在其核准的诊疗科目范围内开展诊疗活动。

从事卫生技术工作的人员必须取得医疗卫生技术人员相关资质，并在其核准的执业范围及执业地点内开展诊疗活动。常见的医疗美容项目一般有手术整形类及医疗器械治疗类，如激光、光子治疗（光子嫩肤）等。

生活美容指的是运用化妆品、保健品和非医疗器械等非医

疗性手段，对人体所进行的诸如皮肤护理、按摩等带有保养或保健性的非侵入性的美容护理。生活美容场所须取得《卫生许可证》。工作人员须持有效健康合格证上岗。

监督员检查中发现，个别生活美容场所并不具备医疗美容的资质，却私自对顾客开展无针水光、光子嫩肤、激光等医美项目，严重违反《中华人民共和国执业医师法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等有关卫生法律法规。工作人员提示，如果消费者在生活美容场所消费购物时，被推荐购买相关医美项目，请大声说“不！”

东城区卫生健康监督所监督员提醒广大消费者，想做医美项目时，必须选择正规的具备相关资质的医疗美容机构，切不可贪图便宜、心存侥幸，轻信某些生活美容场所的营销宣传，最终损害自身健康财产安全与合法权益。

·广告·

丰台区市场监管局

开展零售药店“互评互查”

为推进疫情防控工作有效落实，丰台区市场监管局西罗园街道市场所“三查”持续加强药品零售环节监管，实现对零售药店的智慧监管、社会共治。

提高标准，严格自查 组织辖区全体23家营业药店召开药店疫情防控专题会议，要求全部药店对照疫情防控落实情况开展自查，自查表留存店内备查，保证填写内容真实有效。

推进共治，互评互查 创新采用“互评互查”形式，组织毗邻药店开展互查，重点互查顾客扫码测温、流行病学询问记录、四类药品实名登记等疫情防控落实情况，以及是否设有兴奋剂专区，是否张贴兴奋剂销售海报和台卡等内容。在各类记录本中随机抽取顾客

身份信息和联系方式，通过当场致电顾客，确定记录内容的真实性 and 准确性。各药店通过互查形式查漏补缺，互相学习，进一步加强了行业自律，规范经营行为，切实发挥好零售药店疫情防控“哨点”作用。

从严从紧，加强检查 持续加强对辖区药店疫情防控工作的监督检查，要求药店严格做好“四类药品”销售实名登记，加强消毒通风、扫码测温、流行病学询问，现场查验从业人员核酸检测和疫苗接种情况。检查中一旦发现信息内容不准确、消毒通风不及时等行为，责令药店负责人立即改正。若发现防控不力，缓报、瞒报、漏报等行为，立即关停。

(刘梦迪)