

盐是常用的调味料，被称为“百味之首”，但是，盐摄入过多无益身体健康。北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所相关专家提醒公众，要增强主动控盐意识，养成控盐习惯。

“盐”多有失 5招教您合理控盐

□本报记者 宗晓畅

长期高盐饮食的危害

高血压 盐里的钠离子过多地被吸收进入血后，引起水钠潴留，导致血容量增加，血压上升。高盐饮食是国际上公认的高血压的危险因素。

心脏病 摄入钠盐过多会导致增加心脏负荷，还可能造成心脏血管弹性下降，血管内胆固醇含量增加，发生冠状动脉粥样硬化的几率增加。

胃癌 摄入过量的高盐食物后，对胃黏膜会造成直接损害。高钠摄入与16.6%的胃癌关系密切，是最主要的胃癌饮食风险因素。

糖尿病 食盐可以通过刺激淀粉酶的活性而加速对淀粉的消化，并加速小肠对消化释放出的葡萄糖的吸收。研究显示，每天额外多摄入2.5克食盐（每日7.5克），会导致2型糖尿病风险增加65%。

如何减少饮食中的盐？

低钠盐的应用 对肾功能正常者，低钠盐（含约30%氯化钾）是比较理想的选择。但要注意，直接全部替换可能导致“不够咸”的错觉而多用。建议先替换50%，适应一段时间后再逐步转换。

避免过多添加调味料 除了盐本身，厨房里常用的味精、鸡精、酱油、蚝油等都含有较多的盐分；黄酱、豆瓣酱、甜面酱等酱类调料含盐量尤其突出；番茄酱、沙拉酱、蛋黄酱等，为了增添风味，也会添加不少盐分。所以调味品适可而止，不要添加太多。

少吃高盐食品

榨菜、咸菜和酱菜等在制作过程中会添加大量盐；腊肉、香肠、咸鸭蛋等肉蛋加工品，为了保证口感鲜美和延长保存期限，在制作过程中通常会添加大量盐。

面包、挂面、方便面等主食加工品，在发酵过程中为了达到有弹性、筋道的口感，制作时会加入不少盐。

香干、卤干、素鸡等卤制食品，在加工过程中需要使用盐或酱油进行调味，从而导致盐分含量上升。

油炸类食品除了调味用的盐之外，还会添加小苏打、泡打粉（主要成分是碳酸氢钠），这进一步增加了其中的钠含量。

罐头制品为了长期保存，需要添加大量盐分。

以上类别的食品要少食用，建议每餐都有新鲜蔬菜。



警惕“藏起来”的盐

一些方便食品和零食里虽然尝起来感觉不到咸味，但其实有不少盐。像冰淇淋、蛋糕、奶酪，尤其是天然奶酪等甜品，为了促进发酵、抑制细菌滋生以及提升口感，会加入盐。

鱿鱼丝、牛肉干、膨化食品等零食，在加工过程中同样添加了大量盐分。建议少食用“藏盐”的加工食品。

尽可能减少外出就餐，主动要求餐馆少放盐，尽量选择低盐菜品。外出就餐时，主动要求



“少盐”或“盐单独放”。

避免干煸、干锅、酱爆等高盐烹饪方式的菜品，多选清蒸、白灼、凉拌类菜品。

减盐烹饪小技巧

借助适量辣椒、葱、姜、大蒜、胡椒、花椒、八角、柠檬汁等调味品提味，或者用香菜、洋葱、香菇、海带等特殊香味食物做搭配调味，满足口味需求，减少盐的摄入。

在菜品快出锅时再撒上盐，这样既能保持菜品的口感，又能控制盐的摄入量。

【健康红绿灯】

绿灯

避免久坐可预防下肢血栓



久坐、久站会导致局部的血流速度过缓，甚至出现血液淤滞，容易在静脉中凝成血块。其中，下肢深静脉血栓最为高发。这就好比一根水管，如果水垢过多，顺流而下，就会附着在管壁上，久而久之就会造成淤堵。如果难免久坐，最好每隔30-60分钟站起来拉伸一下。

口头禅决定你的“快乐程度”



有的人习惯性地说“哎”“烦死了”“真倒霉”“好郁闷”等负面口头禅，说多了会造成消极暗示，以至于不论是否真的烦躁、倒霉、郁闷，心情都会变得不爽。而积极的口头禅能带来正面的自我暗示，如“太好了”“很棒”“不错”，正能量的话会给人带来正向反馈，促进多巴胺分泌，让人产生愉悦感受。

红灯

压力大的真的会促癌



慢性压力可激活交感神经，释放去甲肾上腺素，为肿瘤扩张“铺路搭桥”。医生提醒，如果持续两周以上出现：睡不好觉；胃口差；烦躁易怒；悲观无力感；行为显著改变等信号，就应警惕可能处在慢性压力中，需及时就医排查是心理问题还是器质性疾病。

上厕所时蹲太久小心痔疮



对于痔疮的诱因，很多人最常想到的就是吃太多辣椒、久坐、缺乏运动等等。但是另外一个很重要的原因却常常被忽视——上厕所时间太久。痔其实质是曲张的血管团，如果经常排便时间过长，用力过猛，会明显增加患痔疮的风险。



看小腿就知道血糖是否超标

血糖超标的5个躯体表现

腿脚麻木

长期血糖超标，会对血管内壁产生不良刺激，出现僵硬的情况，阻碍正常的血液循环，引起腿脚麻木。

出现“糖斑”

表现为小腿前侧出现边界清晰的褐色斑块，不痛不痒，是糖尿病比较特异的皮肤病变。

皮肤皲裂

高血糖会损害自主神经，使皮肤因出汗减少而异常干燥。长期血糖超标还会使部分体液从皮肤流失，导致干燥。（陈娜）

丰台区市场监管局玉泉营街道所 ·广告·

精准发力 以办提质 高效回应群众诉求

丰台区市场监管局玉泉营街道所深入落实“丰铃行动”要求，闻诉而动，精准发力，多维发力破解民生难题，筑牢消费环境长效防线。

强化队伍建设，把实事办进群众心坎。为解决群众“急难愁盼”，玉泉营街道所耐心倾听群众心声，将群众诉求当做“自家事”来办。工作人员用心用情捕捉群众核心诉求，通过“三方调解”“面对面沟通”“联合核查”等方式，高效解决诉求。此外，工作人员开展“嵌入式普法”，结合典型案例讲解消费维权要点，让群众既解决问题又懂法明理。

强化协同治理，跑出为民服务“加速度”。针对区域内市场主体业态众多、诉求量大的特点，玉泉营街道所通过服务质量做“加法”、矛盾纠纷做“减法”，构建政企民“连心桥”。市场所优化

（臧丹 周子琦）