

高钠成饮食问题重灾区

喜欢“重口味”，你的钠摄入可能超标了

高钠饮食？低杂粮？低水果？国际权威医学期刊《柳叶刀》发布的“全球饮食领域的首个大规模重磅研究——195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担”指出，全球范围内每年造成上千万人死亡的错误饮食习惯并不是糖和油脂吃太多，而在于高钠、低杂粮和低水果饮食。不良饮食结构造成疾病负担，主要有心血管疾病、肿瘤和2型糖尿病，在中国这一情况尤为突出。在日常饮食中，除了备受关注的糖和脂肪，你是否注重钠的摄入，杂粮和水果又是否够量呢？

“隐形盐”被严重忽略了

“高钠饮食一直是临床营养中一个严重的问题。”无锡二院营养科程云医生介绍，日常饮食中的钠摄入，不仅来自人们最常用的食用盐，酱油、味精等调味料中也含有钠。如今年轻人喜欢点外卖，喜欢各种“重口味”，他们往往被垃圾食品包围，高钠摄入很容易超标。不少人认为只有盐里面有高钠，而忽略了这些“隐形盐”的存在。

多年以来，低盐、限盐饮食观念深入人心，很

多人知道《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日摄入量少于6克，但严格按照这个标准做却成为难事一桩。程云介绍，中国老百姓的钠摄入量基本在13-14克/天，是严重超标的，高血压、肾脏毛病都与它有关，由此引发慢病的上升速度较高。中国疾病预防控制中心一项针对2.8万余人的“中国城市居民盐相关知行调查”显示，72.7%的学生每周至少吃一次加工食品，只有1%的人能分

辨出哪些是高盐食品，老百姓对高盐食物和高盐调味品的认知普遍较低，追求“口味、口感”。

“平时烧菜时，最好是达到一种‘看不到油，吃不到咸’的状态，如果口感觉得咸了，证明盐已经不少了。”程云建议，市民家中可以备个盐勺，严格控制盐的总量，并且要注意酱油、味精等调料的钠含量，避免咸味叠加。不少人喜欢吃的腌制食品含盐量高，应尽可能少吃。

吃水果的误区在于时间和总量

水果是备受大家喜爱的食物，想要摆脱“低水果饮食”，让日常水果摄入量达标并不是难事。“相对来说，可能中老年人的水果摄入量会偏少一些，尤其是像糖尿病人这样的慢病人群。”程云介绍，糖尿病人往往害怕吃水果，甚至绝对限制吃水果，殊不知，水果中所含有的维生素、矿物质等营养成分是蔬菜不能替代的。对他们来说，

只要控制合理的量，掌握好正确的时间即可。具体来说，糖尿病人每日的水果量在100克以内，选择在上午9点和下午3点两个时间段进食。

《柳叶刀》对水果的推荐量是每日250克左右，我国膳食指南推荐，成人每日应摄入水果200-400克。医生表示，普通人日常吃水果存在的问题常常是时机和总量把握

不好。“一些人喜欢饭后马上吃水果，这样一来热卡摄入容易超量，吃水果的时机最好是选在两餐之间。一些人习惯一下子吃很多水果，超量了，水果中含糖多，会转化为脂肪。”需要注意的是，吃水果最好不要图简单、省事，榨一杯果汁直接饮用。事实是果汁是无法代替水果的，宁可吃得复杂一点，也要保证水果的原汁原味。

杂粮升糖指数低

《中国居民膳食指南(2016)》推荐，每天摄入全谷物及杂豆类50-150克，薯类50-100克，但不同年龄段人群粗粮的摄入量有所差异。比如老年人群，推荐每天吃150克左右的

谷物，由于消化功能减退，建议将全谷物磨成粉食用。日常可以多吃些燕麦，具有降血脂的效果。

医生介绍，杂粮的升糖指数低，具有降血糖的功效，并且含有丰富的维生素

等营养物质。如今，随着生活水平的提高和健康意识的增强，在日常生活中，如今越来越多的人开始注重食物种类的丰富性，在饮食中加入杂粮，适当减少精米白面的量。(蓝田)



夏日炎炎，几位市民正在体育公园内健身，每天上午公园里到处都是锻炼的人群。(郑宙 摄)

奚氏名医手一掐，静脉曲张“平”了
下肢血管病
解决深静脉高压是关键

上周末，江明的何老伯在家人陪同下来到无锡易可中医医院就诊。看着越来越凸起，形状酷似棉花团的静脉曲张，家人很担心。“奚氏清法”传承人、“中国烂脚王”、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌教授诊治后提醒，关键是要解决“深静脉瓣膜功能不全”(下称：瓣膜功能不全)。

中医“视触叩听闻”，确诊病根

“躺上去，抬腿，吸气呼气！”把完脉，观察并按压了患处，询问了病史，柳国斌没有急着下诊断，而是进行其独创的“瓣膜功能实验”。

他用双指掐住了患者腿上的一个部位，患者则依照口令进行动作，神奇的一幕出现了：无论抬起、放下，还是坐起后腿部弯曲，凸起的“棉花团”都不见了。“蛮神奇的哈，什么原因呢？”

柳国斌解释称，“掐”是暂时

阻断浅静脉的血液回流，配合体位的变化，观察阻断部位以下浅静脉的充盈情况，以判断交通支静脉及浅静脉的瓣膜的功能，为下一步的静脉专护确定适应症或者排除禁忌症。

据介绍，“瓣膜”相当于血管的阀门，正常工作时，血液回流通过后能够很好地“关门”，阻止血液回流，避免小腿特别是足部的血压增大，并撑大血管，直至出现“老烂脚”。

功能恢复和静脉专护缺一不可

血管功能恢复治疗，是“奚氏清法”特色，也是医院为患者医治的第一阶段。通过熏洗、人工加压、无创经络功等系列方法修复血管，使其逐步恢复弹性，保证血液回流顺畅。

根据“奚氏清法”创新推出的“三泵加压循环治疗体系”疗法，为患者实施半个月的恢复治疗后，70%可恢复。之后是“静脉专护”，即去除已无法恢复功能的血管，建立侧支循环系统替代血液回流功能，保证血液循环正常。“高血压要继续控制，否则会影响到治疗。”

柳教授还亲自传授了一系列“保养秘诀”，如避免长时间站立，跑步或者过长慢走都不合

适，游泳或蹬单车可实现运动与保养的双重效果，“还要避免烫伤、抓伤以及其他外伤，患处容易‘溃破’，变成‘老烂脚’就麻烦了。”

与其他大多数医院“手术优先”的做法不同，这家医院崇尚中医施治，追求扩大“非手术治疗”范围，且以“降低截肢率”为目标，专注于治疗静脉曲张、“老烂脚”等周围血管疑难杂症。

7月13日周六上午，柳国斌为老烂脚、静脉曲张及术后复发、丹毒、糖尿病足、动脉硬化闭塞征、淋巴水肿慢性溃疡、血管炎等患者提供咨询，请提前预约。(江南)



夏天吃点“苦”

昨天，在欧尚超市长江店拍摄的苦瓜。

夏天天热多吃点苦味儿好处多，可以帮助清热消暑、泻火解毒、健脾开胃，而在苦味食品中，最具代表性的当推苦瓜。(还月亮 摄)