



江苏人日均摄盐量 11 克,超标一倍多

5 克 / 天的减盐“5G 时代”来临,为了健康请养成淡而有味的饮食习惯

健康头条

□本报记者 张纪红

2019年7月,《健康中国行动(2019—2030年)》发布,将健康成人食盐摄入量推荐量更新为5克/天,至此正式迎来减盐的“5G时代”。近日,无锡市疾病预防控制中心健康促进部董昀球介绍,《中国居民膳食指南(2016版)》推荐成年人每日盐摄入量为6克。2013年,世界卫生组织发布《成人和儿童钠摄入量指南》,建议健康成人每日盐摄入量约为5克,儿童酌减。但与此相对应的,江苏地区成人的盐日均摄入量约为11克,超过标准的一倍多。



从6克到5克,控盐能有效降低血压

为什么盐摄入量要从每天的6克减到5克?董昀球介绍,这并不单单是为了与国际标准接轨,而是一个不断摸索和实践的过程。近年来,更多的研究表明:每日钠盐摄入量小于5克的人获得的益处,大于那些虽然减少食盐摄入量但仍高于5克的人。

“我吃的盐比你吃的饭还多!”这是我

们生活中经常会从长辈口中听到的一句话。但是吃盐过多,真的不健康。盐的化学成分是氯化钠,过多的食盐(氯化钠)摄入的直接危害是血压水平升高。研究表明,每天食盐减少6克,高血压患者血压下降7.11毫米汞柱(收缩压)和3.88毫米汞柱(舒张压),血压正常者血压下降3.57毫米

汞柱(收缩压)和1.66毫米汞柱(舒张压)。可见,控盐能有效降低血压。长期适量减少食盐摄入量不但可以降低血压水平,而且可以显著减少急性心肌梗死和脑卒中的发生。基于科学依据,世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量不超过5克,即摄入钠为2克。

实际日均盐摄入量超标一倍多

那么,我们平均每天盐摄入量是多少呢?专家介绍,据《江苏省慢性病防治中长期规划(2018—2025年)》文件显示,目前江苏省成人日均摄盐量为11克,是推荐量的两倍,无锡地区盐日均摄入量与全省水平接近。与重口味同时带来的是,江苏省18岁以上成年人高血压患病率已超过35%。

习惯了重口味,突然清淡下来,很多人觉得难以接受,吃饭也不香了。专家建议,

减盐可以一步步来,学会使用限盐勺,按照循序渐进的原则。比如开始的两周,比前两周减少食物中15—30%的盐,炒菜时急火快炒,最后放盐,往往不会影响菜的口味。到后两周,可以再减少15—30%,这样慢慢改变饮食习惯。同时,可以巧用替代法,利用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然食物提味,或使用新鲜的西红柿、香菇、柠檬汁增加风味,减少对咸味的依赖。无锡人喜欢

糖醋排骨等重盐重糖的食物,殊不知糖放多了,盐也会放多,要注意少放糖,以免掩盖咸味。少吃高盐食品,比如榨菜、咸菜、腐乳、咸肉、咸鱼、萝卜干等腌制或酱制食品。减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱、咖喱等调味品。别以为这些调味品不含钠,以高纯度味精为例,100克味精大约含钠15克;100克鸡精大约含钠20克,是很多人不知道的含钠“大户”。

有些不咸的食物含盐量其实很高

除了要警惕生活中看得见摸得着的咸味食品外,其实很多甜味食品中也含有盐,而这很容易被忽视。专家介绍,口味会“骗人”,判定食品中是不是含盐,并不能单靠味觉来判断。因为面包、蛋糕成胚后储存发酵前,表面是要抹上一层盐来腌制的,这是发酵和储存的必备工序,只是浓郁的酸甜味把咸味盖住了,欺骗了味觉。通常,每100克面包含钠量约在250毫克,每200毫升雪

碧含50毫克的钠,如果两者加起来,就占一天推荐摄入量的15%。需要注意的是,甜味通常会让人不知不觉中摄入更多的盐分,这就是冰激凌、奶茶为什么会越吃越渴的原因。盐还可能隐藏在感觉不到咸味的食物中,比如方便面、挂面、风味坚果、饼干、蜜饯、薯片、火腿、炸鸡、汉堡、披萨、果脯等。

为了健康,建议多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃加工

食物和罐头食品,减少在外就餐、少吃外卖。在超市购买食品时,要阅读营养成分表,我国的《预包装食品营养标签通则》规定,食品标签的营养成分表上强制标识钠含量,因此在购买包装的食品时,只要查看食物的营养成分表,就能清楚食物含钠量高低了。一般而言,钠的营养素参考值百分比(NRV%)超过30%的食品需要注意少吃。

真相在这里



误解一 食物无盐即无味
错误

味蕾的适应非常强!减少25%的盐根本不会引起你的注意。坚持一个月以上,你会惊讶地发现你很快就会更喜欢少盐有味的食物。



误解二 在炎热潮湿的天气出汗很多,所以需要多吃盐
错误

随着汗水流失的盐很少,除非是非常炎热的天气或在高强度、高温作业状态下,否则没有必要额外补充盐分。



误解三 海盐因为“天然”所以比加工盐好
错误

盐就是盐,无论盐从哪里来,过多摄入食盐都会对健康造成不良影响。



误解四 高盐=咸
错误

有些食物高盐,但吃起来并不很咸,因为它们和它们混在一起的酸等其他东西把盐的咸味部分掩盖了。一定要仔细查看食品标签,看看食物的含钠量是多少。



误解五 烹饪过程中添加的盐不是人们摄入盐的主要来源
错误

在许多国家,包括中国在内,膳食中约80%的盐来自于家庭烹饪过程中添加的盐。但是,这一数据也可能发生变化——随着饮食习惯的改变,越来越多的钠是通过包装加工食品或在餐馆吃饭而摄入。

本版图片来源于网络

医技前沿

微创小骨瓣取出术 精准取出颅内子弹

近日,惠山区中医医院神经外科团队通过微创小骨瓣取出术,为患者顾先生取出了藏于颅内30多年的气枪子弹,术中出血仅5毫升左右。术后顾先生各项体征平稳,复查未见颅内出血等并发症。

今年64岁的顾先生在5年前检查头颅CT时发现,左侧颅内金属异物。这是怎么回事呢?经过回忆,早在30多年前,顾先生的头部曾被一颗钢性气枪子弹射中,因为当时伤口较小,且没有其他不适,顾先生也只是皮肉伤没去理会。但是近年来,顾先生常常纠结于颅内金属异物的取出,不取吧,因为金属的存在意味着以后不能进行核磁共振检查;取吧,担心手术风险,况且金属异物已在他颅内待了30多年,也没对他造成严重伤害。前段时间,他来到惠山区中医医院神经外科就诊,进行详细检查后,专家认为可以通过精准手术消除患者的疑虑。在头颅CT精准定位异物位置的情况下,该院神经外科团队施行了微创小骨瓣取出术,果然取出了一颗0.5*0.6厘米的钢性气枪子弹,并仔细清除了残留的弹片,短短40分钟即完成了手术,为患者实现了安全、创伤小的治疗愿望。(卫文)

一针解除多汗苦恼

今年26岁的小夏(化名)从小就有多汗症困扰,双手一直湿漉漉的,学习、工作甚至交友都受到影响。不久前,她在市人民医院疼痛科接受了一项微创治疗,一根针解决了困扰她多年的多汗症问题。

市人民医院疼痛科副主任医师孙哲说,这是采用微创的方法,用细针穿刺进背部阻滞交感神经链。交感神经是人体自主神经系统(又称植物神经系统)的重要组成部分,对于调节人体的内脏活动发挥着重要作用。多汗症的原因主要就是交感神经异常兴奋,导致出汗异常。经过与小夏沟通后,专家用一根0.3毫米左右的细针在CT引导下进入,采用高温射频热凝技术,将位于胸腔处的2根交感神经链阻断。手术约1—2小时,效果很明显,在手术中就能看到小夏手上的汗慢慢减少了。孙哲表示,目前疼痛科也能解决不少非痛性疾病,比如多汗症、面肌痉挛等植物神经紊乱的病症,主要采用微创的方式来阻滞交感神经,达到创伤小、恢复快的效果。(杨明洁)

11月1日中医院 冬令膏方门诊开诊

秋冬进补,来年打虎。无锡市期待的无锡市中医医院冬令膏方门诊将于11月1日开诊。当天将举行“杏林百家讲坛”公益讲座,同时第六届“龙砂膏方”启幕。现场不仅有名中医讲授中医养生方法,教你如何辨识膏方,还有冬令膏方的义诊活动,以及养生协定膏方、养生保健茶等中医特色产品现场体验。

- 时间:11月1日(周五)上午
- 地点:无锡市中医医院门诊大厅等地
- 活动一:名医教你识膏方
- 活动二:膏方知识现场咨询及体验活动访谈专家
- 活动三:膏方专家义诊活动



头条信息 关注无锡观察 健康频道

无影灯下

吃着饭走着路都会随时“秒睡” 花季女孩患上罕见发作性睡病

花季女孩小兰(化名)3年前本是个活泼可爱的孩子,但如今的她看起来满脸心事,整日闷闷不乐。原来,这3年里小兰白天经常打瞌睡,上课时注意力不集中,周末在家看电视时都能“秒睡”。这种突然昏睡的情况越发严重,发展到吃饭会睡着,走路会睡着,甚至下楼梯时也会睡着,常常发生跌倒。最近无锡二院神经内科的专家确诊后告诉她和家长,小兰这种随时随地都能进入睡眠的“神力”,其实是一种罕见的病——发作性睡病。

发作性睡病究竟是个什么病?二院神经内科医师何培成说,发作性睡病是一种

以不可控制的睡眠发作为主要临床特点的睡眠障碍性疾病,可伴有猝倒、入睡幻觉、睡眠瘫痪,也常伴有快速眼球运动期睡眠行为障碍、周期性腿动等夜间睡眠障碍。其发病机制是下丘脑调节睡眠“阀门”不灵了。这种病多在像小兰这种青少年常见,患者白天反复出现不可控制的睡眠,可伴有猝倒发作,极易发生外伤和交通事故。

发作性睡病与夜间的睡眠时间是否充足无关,患者会不分时段地入睡,一天可能好几次,有时更会在没有预警之下突然进入昏睡状态,60—70%患者情绪激动时

会出现暂时性肌肉无力,部分患者会猝倒。值得注意的是,发作性睡病因突然进入睡眠状态,一般持续数分钟到数小时,容易被误诊为晕厥、癫痫等其他疾病。

专家提醒,如果出现随时“秒睡”的症状,且无法通过休息和作息习惯调整等方法得到改善,要及时到神经内科通过夜间多导睡眠监测(PSG)和多次小睡潜伏试验(MSLT)监测进行确诊。确诊为发作性睡病后,应配合服用一些帮助白天清醒或是抗猝倒的药物。目前药物治疗主要包括三方面,中枢神经系统兴奋剂治疗日间嗜睡,抗抑郁剂改善猝倒症状及镇静催眠药治

疗夜间睡眠障碍,医生会根据患者病情应用。现在,小兰在服用药物后,发作性睡病的症状明显减轻,目前正在继续治疗中。

医生指出,帮助患者认识发作性睡病的症状和症状出现后的应对措施很重要,了解不同药物对疾病的疗效、不良反应以及疾病预后,这样可减少患者由于过度担忧造成的额外心理负担,有助于增强患者信心,使其积极面对疾病。同时,患者本身要保持乐观的情绪,树立战胜疾病的信心,避免忧郁、悲伤,也不要过于兴奋,因为兴奋失度可诱发猝倒发作。

(扬帆)