



年关将至， 请为自己的“盐”值负责

记者沈佳慧报道 年关

的脚步越来越近,街头巷尾弥漫着浓浓的年味。各家各户都忙活起来,腌泡菜、做成肉、晒酱鸭、灌腊肠……这些传统的年货制作,都离不开一个关键角色——盐。

在冬季,大家的盐摄入量会不会更容易超标?盐摄入量过量会有哪些危害?我们该如何平衡传统美食与健康饮食呢?浙江省中医院营养科主任医师吴静管起了这些“咸事”。

冬季盐摄入量容易超标

“冬季相比其他季节,民众整体的盐摄入量可能会有所增加。”吴静表示,冬季气温低,人们往往更偏爱热腾腾、口味重的食物,以抵御寒冷。腌制食品、腊味等因其独特的风味和保存方便的特点,成为冬季餐桌上的常客。比如腌泡菜时,白菜、萝卜等蔬菜要层层码盐腌制,为后续发酵创造条件;咸肉制作,每

一寸猪肉都得细细揉搓上盐,确保盐充分渗入,防腐保鲜;酱鸭、腊肠更是把盐与各类香料混合,涂抹包裹食材,锁住风味。粗略估算,每腌制一斤泡菜,用到的盐大约40~60克;制作一斤咸肉,耗盐量能达到10~15克,远超日常烹饪单道菜的用盐量。若家中腌制的量多,持续一段时间,盐摄入量很容易在不知

高盐饮食危害大

胃蛋白酶分泌,损伤胃黏膜,胃痛、胃胀、反酸接踵而至,原本冬日就偏爱热辣、重口食物的肠胃,更是雪上加霜。

吴静进一步指出,长期的高盐饮食,堪称心血管健康的“隐形杀手”,它使血压升高,给心脏、血管壁施加巨大压力,使得冠心病、脑卒中等心脑血管疾病,肾脏

传统美食与健康饮食

针对年关备年货、吃年货这个特殊时段,普通家庭如何合理控制盐摄入,吴静给民众提出了几个实用技巧:

购买年货时,仔细查看食品标签,选择低盐或无盐添加的产品。尽量不买或少买高钠食品,即固体食物钠含量>600毫克/100克,液体食物钠含量>300毫克/100ml。生活中常见的咸味零食大多都超过了这个值。因此,比较不同品牌和规格的食品,挑选钠含量较低的选项。

烹饪年货时,对于腌腊制品

等高盐食品,烹饪前先用清水浸泡或焯水,以去除部分盐分。在烹饪过程中,尽量减少使用酱油、味精、蚝油等含有隐性高盐的调料,可使用醋、柠檬汁等酸味调料,以及利用大蒜、姜、葱、香菜、辣椒等香料和香辛料来增加食物的风味,减少对盐的依赖。同时,烹调时应尽可能保留食材的天然味道,多采用蒸、烤、煮等烹调方式。

吴静提醒大家,尽量选择应季新鲜食材,减少对加工食品的依赖,才是健康之道。冬季饮食

不觉中超标。吴静介绍,根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天食盐摄入量不超过5克。

此外,冬季人体排汗减少,盐分通过汗液排出的量也相应减少。同时,由于冬季衣物厚重,人们往往减少了户外活动,身体新陈代谢减慢,盐分在体内积累的可能性增加。



Tips:

钠主要来自食盐(氯化钠),人体摄入过多的钠会导致水钠潴留,引发高血压等疾病。限钠饮食通常是将每日钠摄入量限制在一定范围内,一般分为:

★**低盐饮食**:每日钠摄入不超过2000毫克(相当于食盐5克左右),适用于高血压前期、轻度高血压患者等。

★**无盐饮食**:在烹调时不添加食盐,且避免食用含钠高的食物,这种饮食含钠量要控制在1000毫克以下,用于水肿较重等情况。

★**低钠饮食**:除了无盐饮食的要求外,还要限制摄入含钠量高的食物,每天钠的摄入量控制在500毫克以下,主要用于严重水肿、高血压危象等情况。

在限钠饮食时,要注意避免高钠食物,像腌制食品(咸菜、腌肉)、加工肉类(火腿、香肠)、咸味零食(盐焗坚果)等含钠量都比较高。烹饪时可采用醋、柠檬汁等替代部分盐来调味。

吃点啥能暖身扛过低温天气

■周莹

在寒冷天气,我们容易感觉饿得快,更想吃东西。这是因为在低温环境下,我们身体内的三大营养素(碳水化合物、蛋白质、脂肪)消耗会增加,以提供能量来维持人体的温度。寒冷在消耗我们更多能量的同时,与能量相关的维生素B₁、维生素B₂、烟酸消耗量也明显增加。维生素C和维生素A消耗也增加,此外,肾脏排尿作用增强,血锌、镁、钙和钠含量下降,体内钙和钠营养水平明显不足。

低温下的营养需求增加,各类人群都应注意饮食上的调整。

保证充足的能量。能量推荐摄入量可以提高10%至15%,通过适当增加脂肪摄入来满足机体能量的需要,提高耐寒能力。

选择优质蛋白质。鱼、禽、瘦肉、蛋、奶及大豆类食物是优质蛋白质的良好来源。

摄入充足的B族维生素、维生素C和维生素A。对于御寒这个话题,相对于能量和蛋白质,维生素的补充却常常被我们忽略。要知道,与常温下比较,低温环境中人体维生素的需要量高30%至50%。在提高耐寒力方面,抗氧化维生素(如维生素C、维生素E和胡萝卜素)同膳食脂肪具有协同作用。尤其是在冬天,户外活动减少,日照短而使体内维生素D合成不足,每天还应额外补充维生素D。

维生素B₁含量丰富的食物有:谷类、豆类及干果类。维生素B₂在动物肝脏、肾脏、心脏、乳汁及蛋类中含量丰富。

维生素B₆含量最高的食物为白色肉类(如鸡肉和鱼肉)。

维生素C的主要来源是新鲜蔬菜 and 水果。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好来源是动物肝脏。植物性食物中,最好的来源是深色蔬菜,如菠菜、胡萝卜、韭菜。水果中的杏、柿子、香蕉等维生素A含量也很丰富。

保证矿物质摄入。矿物质的摄入也常常被我们忽略,其实,通过平衡膳食摄入充足的钙、铁、碘、镁等矿物质对抵御寒冷特别有益。奶及其制品是钙的最佳来源,大豆制品和海产品含钙也较高。含铁丰富的食物则主要为动物血、蛋黄、动物肝脏、芝麻、黑木耳和红枣等。含碘丰富的食物有海带、紫菜、菠菜、大白菜、玉米等。坚果、豆类、全谷物和水果是食物中含镁大户。

充足饮水。冬天,大家也往往容易忽视饮水。水在调节体温、维持身体各项功能方面发挥着重要作用。即使是在冬天,也应保证充足的水分摄入。

天寒地冻,万物收藏。可适当食用羊肉等性质偏温的食物。一碗热腾腾的羊肉萝卜汤喝下去足以在寒冷的冬天让全身变得温暖。



推荐一道美味

冬令腌笃鲜

材料:排骨2根、火腿2块、冬笋4根、百叶结(或千张结)适量。做法:火腿温水泡1~2小时。排骨冷水煮开焯一遍,捞起备用;排骨和火腿放入冷水锅中,加几片姜和少许料酒,用中火炖大概30分钟后捞出火腿切片备用;冬笋剥壳洗净,切成块,另起一锅烧水,水开后放入冬笋,煮2分钟后捞出;将煮好的冬笋和百叶结放入煮排骨的锅里,小火炖20分钟左右。再将火腿片放入煮半个小时,注意不要放盐;最后加入适量白胡椒粉调味,盛出后可以撒上一小撮葱花或香菜装饰即可。

功效:开胃健脾、温阳护体。