

# 警惕生活中这些隐形盐糖油

合理膳食是健康生活方式的关键性因素。高盐、高糖和高油的使用习惯，占据了我国居民不健康膳食的最重要位置。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军在接受记者采访时介绍，长期高盐、高糖、高油饮食易引起高血压、高血脂、肥胖等问题，增加患心脑血管疾病、糖尿病风险，如果长期血脂异常还会引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、高血压、胰腺炎、胆囊炎等多种疾病。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下，每天摄入烹调油25至30克，盐摄入量控制在5克以下。

“日常食物中的‘隐形盐’‘隐形糖’‘隐形油’很容易被忽视。”谭桂军提示，“隐形盐”“隐形糖”“隐形油”就是除了炒菜做饭用的、很明确“看得见、尝得到”的之外，被不知不觉中摄入人体内的盐、糖、油。

谭桂军表示，食物中盐的含量跟咸味并不成正比，不能仅凭品尝来判断食盐是否过量。许多加工食品虽然吃起来没有咸味，但在加工过程中都添加了食盐，如番茄酱、果酱等调味品，方便面、速冻食品、面条、面包、饼干等方便食品，五香瓜子、话梅、果脯、薯条等零食，以及加工食品等。这些含“隐形盐”的食物都要少吃，日常饮食应选择新鲜的各类食物，如肉类、海鲜、蛋类、蔬菜、水果等。另外，

购买包装食品时要看营养成分表，尽量不买高盐食品。

“以下美食可能更易混入‘隐形糖’：市场上卖的面包、甜饼干，含糖量通常在15%至20%；很多中式点心如小馒头、小包子、奶黄包之类，也都添加了糖。此外，市场出售的很多果汁饮料，包括纯果汁饮料，含糖量也很高。”谭桂军建议从以下几个方面做起，减少“隐形糖”的摄入：一是日常尽量少喝或不喝甜饮料，包括各种碳酸饮料、茶饮料、乳酸菌饮料、果汁饮料、红糖水、蜂蜜水等。二是尽量直接吃水果，少喝加工后包装的果汁。三是尽量控制焙烤食品的食用量。尽量少吃面包、甜点、饼干、曲奇等甜食，自己做面

包点心时尽量少放糖。

“大家都知道，炸、煎等烹饪方式制作的菜品含油量较高，但还需要注意的是，非油炸食品可能也有较高脂肪含量。”谭桂军说，为保持食品酥脆的口感，很多商家即使不进行油炸处理，也会加入猪油、棕榈油、椰子油等成分，这些食品的脂肪含量都普遍较高。烘焙食品、调味品、零食、坚果等都是“隐形油”的重灾区。建议烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器；少吃油炸香脆食品和加工零食，如饼干、糕点、薯条、薯片；用醋汁、胡椒、葱、姜等替代含油量高的酱料；购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。(人民网 闫妍 陈子源)

## 高盐值危害健康 这6条减盐技巧要记牢

减盐是一件关乎每个人健康的大事。盐的主要成分是氯化钠。高钠摄入作为高血压的重要诱因，会使心脑血管疾病发病与死亡的风险升高，增加脑卒中、冠心病、心血管疾病的死亡风险。同时，高钠饮食还可能增加慢性肾脏病、骨质疏松、胃癌、老年人认知障碍等其他疾病风险。吉林大学白求恩第一医院心血管内科副主任王宇石在接受记者采访时提示，别让“高盐值”成为你的“健康杀手”，这6条减盐技巧要记牢。

(人民网 闫妍)

### 学会使用限盐勺 一天5克不另加

《中国居民膳食指南(2022)》推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过5克。建议学会使用限盐勺或限盐罐，记录家庭用盐量，做到心中有数。

### 家庭烹饪少放盐 调味品里多含钠

家庭烹饪少放盐，可以等到菜肴快出锅时或关火后再加盐，能够在保持同样咸度的情况下，减少食盐用量。同时，减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品，这些调味品的钠盐含量都很高。

### 循序渐进把盐减 清淡口味是最佳

减盐需要循序渐进，让味蕾感受和适应不同食物的自然风味，对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。另外，可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味，逐步改变口味。

### 购买食品看标签 同类比较选低钠

购买包装食品时阅读营养成分表，选择钠含量低的食品。熟食肉类、午餐肉、香肠和罐头等食品钠盐含量很高。建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类，不吃或少吃添加了食盐的加工食品。另外，少吃榨菜、咸菜和腌制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果。

### 少盐不能只控盐 “隐形盐”食物要警惕

除了日常食用的盐，“隐形盐”也是“高盐值”的一大来源。许多食品虽然吃起来口感不咸，但实际上钠含量却很高，如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等。每日摄入的“隐形盐”也要算在5克食盐范围内。

### 餐厅外卖需留意 点餐不忘少盐巴

为了自己和家人的健康，建议尽量减少外出就餐或点外卖。如果在外就餐或点外卖，可以主动要求少放盐或尽量选择低盐菜品。

## 低钠盐对身体有什么好处

低钠盐是以碘盐为原料，再添加一定量的氯化钾和硫酸镁，从而改善体内钠、钾、镁的平衡状态，预防高血压。低钠盐含有60%~70%的氯化钠，同时还含有20%~30%的氯化钾和8%~12%的硫酸镁。与普通食盐相比，低钠盐的显著特点是钠含量减少，钾含量增多。钾

通过扩张血管、降低血管阻力与增加尿钠的排泄，来抵抗高钠的升血压作用。同时，食用低钠盐能够减少钠离子的摄入，从而减少罹患高血压、心脑血管病等疾病的风险。对于高血压患者来说，食用低钠盐有助于维持体内钠、钾平衡，对控制血压大有裨益。

经常说吃盐多会导致血压升高，其实，这都是盐中的钠在作祟。人的血管具有通透性，钠就像海绵，如果钠摄入多了，会把水分吸收造成水钠潴留，增加血容量，给血管增加压力，长期如此，血管的压力就会越来越大，导致高血压。



钾刚好能起到制约钠的作用，当钠横行于世的时候，钾的势力会被压制，起不到调节作用，但如果在食物中增加钾的摄入，就可以削弱钠的嚣张气焰，促进钠的排出，减少水钠潴留的现象。低钠盐刚好就起到了这样的作用。

(东方网)