

除了咸菜、大酱、火腿肠，果脯蜜饯、面包饼干“盐值”也挺高 多吃伤身 这些食物藏着“隐形盐”

本报讯(孙丽霞 叶鸿 记者 杨艳)盐,是人们日常饮食烹饪和食品加工工业不可缺少的调味品,用盐腌渍食物也是人类自古以来保存食物的一种重要方法。盐虽然很重要,但食用过多会增加高血压、脑卒中、胃癌等疾病的患病风险。

每人每天摄入多少盐最合理呢?在“9·15”中国减盐周到来之际,哈尔滨市红十字中心医院围产保健门诊营养师孙玉红表示,除了天然食物中含有的钠之外,一个成年人每天额外摄入5克盐,就能满足身体的需要。

很多人会说,“我家做菜放盐不多,摄入的盐一定不会超标。”对此,孙玉红表示,虽然做菜时候盐放得不多,但还是有许多“隐形盐”藏在食物里让人防不胜防,危害着健康。

含“隐形盐”最多的食物就是口味明显“齁咸”、用盐腌渍的咸菜以及豆瓣酱、辣椒酱、酱油、腐乳、鸡精和味素等含钠的调味品。

此外,那些口感“齁甜”的食物也是“隐形盐”的“大户”,其中果脯蜜饯糖果

类最有代表性。有些果脯中的维生素等营养素也随着加工过程减少了很多,所以,大家平时吃水果应以新鲜水果为主,果脯蜜饯还是少吃为妙。

加工肉类和咸蛋类也是“隐形盐”含量很高的食物。根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,一个成年人每人每天最多吃动物性食物120-200克,仅仅吃一个咸鸭蛋,就已经接近5克盐了。所以,大家平时要吃新鲜肉类和禽蛋类,少吃加工肉类和咸蛋类,比如一天只吃1/4、最多1/2个咸鸭蛋。

面包、饼干、挂面“隐形盐”的含量也相对较高。很多人一说健康饮食就把全麦面包作为代表食物,其实经常自己下厨房蒸杂粮馒头、玉米面发糕,比吃全麦面包更健康。

根据《2020年中国居民营养与慢性病状况报告》显示,中国居民平均每人每天烹调盐摄入量是9.3克。真正做到每天烹调盐摄入量低于5克的人群仅占23.3%。

哪些食物 盐值高

➔ **鸡精**:2克鸡精相当于1克盐,那些非常好吃却不怎么咸的菜和汤,主要来自鸡精的“贡献”。

➔ **豆瓣酱**:某款豆瓣酱,每10克含盐量大约是1克。

➔ **榨菜**:某品牌榨菜,每50克含盐量就有2.75克。有的人喝粥、吃面条喜欢配榨菜,一餐就能轻松吃掉50克一小袋的榨菜,只用一餐把全天一半多的盐吃完了。

➔ **蜜饯果脯**:大家常吃的蜜饯果脯,如100克的甘草杏含钠2574.2毫克,相当于含盐量6.54克;100克的海苔含钠1599.1毫克,相当于含盐量4.06克。

➔ **地瓜干**:100克的地瓜干含钠1287.4毫克,相当于含盐量3.27克。

➔ **山楂制品**:100克的多味山楂含钠高达4247.5毫克,相当于含盐量10.79克。

➔ **咸鸭蛋**:如果一餐吃了一个咸鸭蛋,等于吃了大约3.5克的盐,一天5克盐的指标就“完成”了70%。

➔ **火腿肠**:某品牌一根80克的火腿肠,含盐量是1.8克,吃一根火腿肠差不多把一餐的盐吃完了。



专家建议

首先,把含盐多的咸菜和调味品当做盐来用。例如炒菜时放豆瓣酱,这样做出来的菜酱香浓郁,味道层次丰富,也就不需要额外放盐了。平时做菜改用2克盐勺放盐,加鸡精、酱油后,盐就要少放甚至不放。

其次,正餐尽量吃家里做的饭菜,减少外出就餐、点外卖的习惯。选择健康的零食做加餐,例如牛奶、酸奶、水果、原味坚果。少买饼干、面包、薯片、蜜饯、果脯等含“隐形盐”的零食。

最后,如果特别想吃含“隐形盐”的零食,最好买小包装,偶尔少吃一点解解馋。同时,给自己一个适应淡口味的过程,几周或几个月时间,不要因为因少盐的饭菜味道清淡而直接放弃。

9·15减盐周

头晕不当回事 男子突发大面积心梗

专家:秋季昼夜温差大,血压一定要“稳住”

本报讯(记者 刘菊)记者从哈尔滨市第四医院心内科了解到,进入秋季后不少心血管疾病患者住进了医院。

赵先生今年59岁,有10余年高血压病史,一直都不太关注血压,也未按时服药控制。近日,他在家时就因血压上升而头晕、头痛。因为长时间高血压,他已经习惯了这种症状,没当回事,直到出现胸闷、胸痛后,才想到去医院就诊。

赵先生到市第四医院后,经心内科主任朱东放检查,发现其血压为220/140毫米汞柱,心电图显示大面积

广泛前壁心梗。“患者有过脑出血病史,不能进行溶栓。又因为个人原因,拒绝急诊PCI治疗。”结合患者诉求,朱东放为他进行了保守治疗,血压逐渐稳定到高压160/100毫米汞柱左右,1周后为他完成了PCI手术。术后,赵先生恢复良好。

朱东放强调,夏天气候温暖,人的血压多比正常值低一些,一些高血压患者擅自把药给停了。当秋季气温骤降时,患者来不及适应并把药重新吃上,就可能因血压骤升而出现心梗、心衰、脑梗甚至脑出血等疾病。

医生建议

秋冬季,市民首先要控制好血压,一定在医生指导下服药,切忌自己调整药量。其次,要注意保暖,适量增减衣物。还要保持心态平和,不要让情绪有过大的波动。排便时不要太用力,洗澡的水温和室温温差不要过大,以免引起血压波动。日常生活要控制体重,保持规律运动。当出现胸闷、胸痛等症狀时,要及时到正规医院就医。

女子一碰凉水 手指就发麻变白

医生:这种病得早治,一旦延误可能坏死

本报讯(高军震 周芷含 记者 杨艳)一女子忽然出现手指发凉、发麻、变白的情况,这是咋回事?哈尔滨市第五医院手外科分院医生表示,这种情况属于雷诺综合征,要及时治疗,延误治疗会出现坏死甚至截指。

最近,吴女士经常出现右手手指发凉发麻甚至变白的情况,一开始她以为是洗衣服或是洗碗时水温过低导致的。但是这种情况在不做家务时也会发生。身边朋友告诉她,手指发麻可能是颈椎病导致的。吴女士便有针对性地进行颈部锻炼,但是,手指的情况没有任何改善。近日,吴女士来到哈尔滨市第五医院就诊。

手外科医生张浩接诊后,通过询问得知,吴女士几乎每天都会发作一次。从一开始的几分钟就恢复到现在的十几分钟甚至半个小时才会恢复。根据相关检查结果和查体情况,吴女士被诊断为雷诺综合征。

张浩表示,出现雷诺综合征的原因,有的与患者本身血管条件不好、长期吸烟、神经兴奋、长期从事震动性机械工作等有关,有的是由风湿免疫性疾病引起,包括系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病等。如果出现类似吴女士

这样的情况,可以将双手浸入较低温度的水中观察反应。一般用水温4℃左右浸泡1分钟,手指出现发麻变白即可视为雷诺综合征,可以采用40℃左右的温水对患指进行复温。但要控制好水温,以免出现烫伤。

医生提醒,如果手指、脚趾在遇冷或情绪激动时会变白变紫,且反复发作的人群,建议及时到正规医院进行筛查。目前,雷诺综合征无法根治,但可以通过科学治疗、注意生活习惯等进行控制。

小知识

雷诺综合征是指手指端或脚趾端,在寒冷或精神紧张等因素刺激下,出现发作性“三时相”变化,即苍白、紫绀、潮红,其中以苍白最为显著;初现时往往只累及一个或少数指(趾)端,其后可逐渐扩展到更多的手指(脚趾)。雷诺综合征早期为局部小动脉痉挛,逐渐进展为小动脉闭塞而导致组织缺血,而持续的缺血可使肢端形成溃疡、指垫消失、痂皮形成或钙化。

9月22日香坊部分区域停电

本报讯(记者 田春荣)因设备检修等原因,9月22日,香坊部分区域停电,请涉及相关用户提前做好停电准备。

停电线路:66kV白家变10kV启智线、动源线;220kV哈一变10kV大庆线部分

停电时间:9月22日5:00至16:00

停电原因及范围:因设备检修,香坊区林园路汽车修配厂、老年公寓、省直中转房中心、林园路植物园家属区、原动力法院、哈平路花卉市场、花卉市场小区、杰顺花园小区、哈平六道街水厂、原动力分局及其家属楼、林业大学、哈平四道街、哈

平六道街、动源街、松新街两侧客户、幸福路地下人防(备用电源)、东方饺子王、农林五道街两侧部分居民、省气象局、省电子所、省中医药、省冶金所、省机械科学研究所、龙府家园、成功汽配城、文昌加油站、哈尔滨医药工程学校、工农兵小学、文治头、二、三道街附近居民、文治小区、黑龙江省农业开发设计研究所、怡兴花园、铁路文政新区部分、林业医院启智线带配部分、文昌街国脉大厦;香坊区松研小区(汽车公司家属楼)、林业大学、松新街省安装家属楼、原动力区政府后侧锅炉家属

区、和兴路65号居民楼、原石油街加油站、林总医院及其幼儿园家属楼、原哈手表厂、大自然、动力科技大厦、王兆大街(文政街至和平路)、王兆小区、铁路文政小区部分、铁路小区、经济广播电台、和平桥泵站、中医药大学、中医药大学附属医院、华侨基建工地、动力交警队、钱柜宾馆、老江南春酒店、绿岛驾校、国网哈尔滨供电公司和平路营业厅、黑龙江省华侨房产综合开发公司、国税车辆附加费征收分局、华侨名苑小区、规划设计院及其家属楼、凯旋广场(商业及住宅);东北林业大学化

资学院(化学楼)、动资楼、图书馆、文法楼、信息楼、丹青楼(第二教学楼)、理学楼、(第一教学楼)、工程楼、校医院、学生宿舍0-6#楼、9-11#楼、饮食中心、美食城、体育部、专家公寓等一带停电。

咨询电话:51233556

国网哈尔滨供电公司温馨提示:因停电对以上区域及周边的企、事业单位、居民造成的不便深表歉意。受部分因素影响,停电可能出现变更,请您根据通知的时间提前做好生产、生活、工作。