

# 减盐的三大谣言 你中招了吗?



盐是维持人体正常生命活动的重要物质。但是,长期高盐饮食危害大,很多疾病都跟食盐摄入量过多有关。从2019年开始,我国将每年9月15日所在的一周设立为“中国减盐周”(“9·15”就是“就要5克”的谐音),为了向公众宣传减盐知识,争取做到家庭合理用盐、科学控盐、正确减盐。

## 减盐的三大谣言

关于吃盐,网络上流行着很多说法。有人怕少盐会抽筋,有人觉得血压正常就不用管,还有人把“玫瑰盐”“海盐”当成健康护身符。事实上,这些看似合理的说法都是谣言。

### 谣言一:少吃盐会缺盐容易抽筋

不少人觉得,平时运动多,出汗多,要是不多吃点盐容易抽筋。事实上,日常饮食里的钠早已足够,甚至超量。只有在极端情况下,比如长跑赛事或者长时间高温下劳动,才可能因为大量出汗而出现电解质失衡。

首都医科大学附属北京友谊医院营养科副主任医师葛智文介绍,夜间抽筋或运动时痉挛,大多数原因其实是疲劳、脱水或钙钾不足,与钠缺乏关系不大。

### 谣言二:没有高血压,不必刻意减盐

很多年轻人觉得自己血压正常,就认为与减盐无关。事实上,高盐饮食的危害往往是“隐形的”。今天的“口重”,可能就是十年后的“高血压”。

葛智文表示,高盐饮食的危害是长期多方面的,并且几乎对所有年龄段人群,都构成一定的健康威胁。长期的高盐饮食会损害血管弹

性,增加心血管疾病的风险。此外,过量的钠摄入还会影响肾功能、骨密度,增加胃癌的风险。

### 谣言三:玫瑰盐、海盐更健康,吃多点也无妨

近年来,商场里出现了各类“高级盐”:“玫瑰盐”“深海盐”“竹盐”……它们被宣传为“富含矿物质”,似乎比普通食盐更营养。但真相是,这些盐的主要成分仍然是氯化钠,所谓的矿物质只是微量,营养价值微乎其微。

## 这些食物含盐量高

一些调味品,如酱油、鸡精等也含有大量的盐。另外,还有一些食品,吃起来没有咸味,甚至还甜甜的,可实际上含盐量很高。

◎挂面 挂面在制作的时候,为了能够劲道耐煮,一般厂家会加入适量的盐和碱,每一百克面条约含400毫克钠。

◎面包 面包在制作中为了保证口感,会加入食盐,三片白面包含盐超过4.5克。巧克力面包、菠萝面包、奶酥面包等含盐更高。

◎冰淇淋 冰淇淋一般大家觉得是甜的,其实在制作过程中也会添加盐来调味。每100克冰淇淋根据口味的不同,含有50到300毫克钠。

◎爆米花 为了提升口感,爆米花的含盐



量是很高的,超市里和影院里售卖的爆米花,每200克含盐量5~7.5克,差不多是成人全天食盐摄入量。

◎运动饮料 1罐600毫升的运动饮料就含有252毫克钠,除非长时间运动或出汗很多,否则不建议饮用。 据央视

## 最新研究发现

# 无糖甜饮料真不能天天喝

当前,许多人喜欢选择饮用无糖饮料,认为在喝饮料这件事上获得了“特赦”,美滋滋的小甜水终于可以敞开了喝!但是,无糖饮料真的可以无限畅饮吗?其实,近几年的研究,越来越多地指向:市面上标注“无糖”“0糖”,但喝起来甜甜的饮料,真的不能天天喝。

## 经常喝无糖甜饮料 增加糖尿病风险

无糖饮料中,甜甜的味道来自多种不同添加成分,常见的包括天然甜味剂和人工甜味剂。

人工甜味剂:主要包括糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖等,只需要添加极少量就可以产生甜味。

天然甜味剂:主要包括糖醇类的山梨糖醇、赤藓糖醇、木糖醇等,这类本质属于碳水化合物,不属于糖的范畴,热量、升糖较低;非糖醇类的甜菊糖苷、罗汉果糖苷等。

因为替代了真糖却又提供了甜味,不少人也习惯把它们都叫做代糖。

一项来自澳大利亚的研究发现:和几乎不喝无糖甜饮料(每月少于1次)的人相比,每天至少喝一杯的人,得2型糖尿病的风险升高了38%。即使不是每天喝,每周喝1~6次无糖甜饮料的人,风险也有上升。

研究还发现,好好运动能降低喝无糖甜饮料的风险,但无法完全抵消。

此外,最新有研究还发现,经常喝无糖甜饮料,可能和大脑衰老加速有关。一项1.2万健康中老年人的调研发现,每天一罐无糖汽水,与食用无糖甜饮料最少的人相比,大脑衰老加速1.6年。

## 心血管病史人群 要注意糖醇类无糖甜饮料

虽然都是提供甜味的物质,但不同类型的代糖对身体的影响不同。

目前,糖醇类的无糖甜饮料,尚未发现有大规模、明确提升慢性疾病风险的研究出现。但个别糖醇(木糖醇和赤藓糖醇)也有一些小的风险点,建议有血栓病史、心血管病史的人群,千万不要大量食用这两种代糖饮料。

此外,添加糖对身体的危害是明确的,按照膳食指南建议:成年人每天添加糖摄入不超过50克,最好控制在25克以下,这里的添加糖除了饮料,还包括甜点、冷饮以及家庭烹饪等中的隐形添加糖。

如果更注重健康,白水、无糖的淡茶和咖啡等,是更好的选择。 据央视

