<u>涓 - 构選兼姤缃 - 涓 球鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 - 鍦ル棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦</u>

健康每一天6克食盐法

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/12/23 12:42

北京人高血压知多少?据2005年成人危险因素监测结果,北京人高血压患病率高达29.1%,高血压前期者为34.1%!目前北京市成人中处于理想血压(120/80mmHg以下)、高血压前期(120/80mmHg - 140/90mmHg)和高血压的人群各占三分之一左右。

盐吃多了怎么就高血压了呢?

高盐饮食是高血压发生的明确危险因素,有研究表明,如果每人每天摄入食盐增加2克,那么收缩压和舒张压就会分别增高2.0mmHg和1.2mmHg。食盐中使血压升高的成分是钠离子,吃的盐多,进入体内的钠离子也会增多,从而使大量的水分在身体内潴留,造成血容量增加、心脏负担加重、血管压力增大等一系列变化,最终导致血压的升高。

6克盐就是一啤酒瓶盖盐世界卫生组织专家指出,健康成年人每日盐的摄入量不宜超过6克,其中包括通过各种途径(炒菜、咸菜、调味品等)摄入盐的量,而我们实际的用盐量早已远远高于这个标准

遗憾的是吃咸习惯在我们中间已经根深蒂固,并且吃盐的量也过高了。大多数人除了知道盐中含有钠离子外,并不知道钠离子还存在于许多食品中,因此,最好食用不经过加工的天然食品或含钠低的食品,例如蔬菜、水果、粮食和豆类是含钠低的食品;冷盘、肉肠、罐头、干面条则是含钠高的食品;另外,用发酵粉或碱制作的馒头、糕点、饼干、挂面及油饼、油条等含盐也很多,特别要提醒您,增加色、香、味的调味品,盐的含量高得惊人!

今天起改用小盐勺我们如何知道自己以及家庭的用盐量是否合适呢?可以使用定量盐勺控制烹调用盐,像2克的、3克的小盐勺,市场上也可以买到。另外一种更简单的方法就是用嘴尝,吃了菜后感到口干、觉得咸了,那么盐肯定是"超标"了,如果感到口很干,要不断地喝水,证明菜是过咸了,下次做菜时要注意少放盐了。

几种人要吃高钾低钠盐医学专家建议,有高血压家族史者和高血压、心血管疾病的患者,每日用盐量应减少到5克以下,以1.5至3克为宜,同时可以在医生的指导下食用含钾、镁的低钠盐,这种盐的含钠量只有普通盐的65%,如果常吃这种盐,本身已减少盐量的1/3了。同时,高血压患者在选择蔬菜时也要注意,凡100克蔬菜中含钠量超过100毫克者,均应慎用。如每100克茴香中含钠186毫克,这样的蔬菜尽量不吃。

高钾低钠菜最适合高血压病患蔬菜中也有不少种类恰恰是高钾低钠的,如鲜豌豆(青豆)钾钠比为276:1,毛豆则为122:1,南瓜为181:1,金瓜为168:1,菜瓜为227:1,苦瓜为106:1,节瓜为200:1,蛇瓜为347:1,佛手瓜为76:1,黄瓜为21:1,西瓜为48:1,甜瓜(黄金瓜)为11:1。这些都是适合高血压患者食用的。

五色调料淡中香

食物提鲜不仅靠咸味,一些具有特殊气味的蔬菜也可以用来调味,比如香菜、香菇可以在熬汤时加入,而洋葱可以作为凉菜很好的辅料。醋是软化血管、调节口味最常用的家庭调味料,柠檬汁、柳橙、菠萝等各种果味的加入,也可以使食物的味道改变。

使用各种调料组合来丰富味觉感受,也可以增进人的食欲。芥末粉中加入醋、糖和水调成糊状,呈淡黄色咸香味,可以拌食各类荤菜和素菜。山楂糕打成泥后加入糖、醋、桂花糕调和成汁可用于拌制各种蔬菜果类。将生姜切成末或丝,加醋调和,呈咖啡色酸香味,适宜拌食鱼虾,可保持鱼虾的鲜味并有消毒保健的效果。将番茄酱用油炒透后加糖、醋、水调和,这种茄味汁可用于拌荤菜。