

涓涓细流汇成大海 - 涓涓细流汇成大海 - 涓涓细流汇成大海 -

限制食盐量 给你支一招

健康

涓涓

涓涓细流汇成大海2008/02/20 12:34

盐是人们生活中不可或缺的调味品。对很多中国人来说，一道菜中可以没有酱油，没有味精，但绝不能没有盐。然而，这些看起来“不咸不淡”的问题，正悄悄危害着人们的健康，专家纷纷呼吁，应按世界卫生组织建议，每人每日将食盐量控制在5克。美国《美好饮食》杂志专栏作家乔治·克里斯博士也撰文，为大家提供了几个限盐高招。

少吃盐等于补钙

“我国是一个高盐饮食国家，用盐量居世界之首。”卫生部北京医院营养科副主任营养师李长平表示，提到盐，人们过去只想到口味问题，却没有和疾病联系在一起。我国有1.6亿高血压患者，食盐过多正是导致高血压多发的重要原因之一。世界卫生组织推荐，健康成年人每天盐的摄入量不宜超过5克，其中包括通过各种途径（酱油、咸菜、味精等调味品）摄入盐的量。

日前，英国科学家还研究发现，盐的摄入量越多，尿中排出钙的量越多，钙的吸收也就越差。这就是说，少吃盐就等于补钙。他们指出，少吃盐是补钙最经济实惠的方法，也是对健康最有益的方法。

巧用瓶盖来限盐

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示，中国人长期以来用盐多，使味觉变得麻痹，导致盐的用量离健康指数越来越远。世界卫生组织把日荐摄盐量限制在5克，虽然短期看来不太现实，但大家应有意识接近这个健康指标。慢慢调整麻痹的味觉，味觉灵敏度就能逐渐提高了。

限盐首先要把好“入口关”，即烹调时应尽量少放盐和含盐调味品，在此，几位专家教给大家一些小窍门。

除了使用限盐勺外，大家还可掌握“两盖盐”法则。刚开始每天吃一啤酒瓶盖盐（不超过10克），适应后换成每天一牙膏盖盐，约4.5克。

做菜时，用酱油、豆酱、芝麻酱调味，或用葱、姜、蒜等香料提味。5克酱油、20克豆酱所含的盐分才相当于1克盐，而且做出的菜比直接用盐味道更好。

北方人日常饮食多为咸香味，可适当改善口味，用甜、酸、辣味代替咸味。比如灵活运用蔗糖烹制糖醋风味菜，或用醋拌凉菜，既能弥补咸味的不足，还可促进食欲。具有天然酸味的柠檬、橘子、番茄等都可以使用。

可以利用蔬菜本身的强烈风味，如番茄、洋葱、香菇等，和味道清淡的食物一起烹煮提味，如番茄炒蛋。

青菜少放盐，否则容易出汤，导致水溶性维生素的丢失。此外，尽量改变青菜的烹调方法，能生吃就生吃，不能生吃就凉拌，实在不行再炒，既省油、控烟，还能调节用盐量。

炒菜出锅时再放盐，这样盐分不会渗入菜中，而是均匀散在表面，能减少摄盐量。或把盐直接撒在菜上，舌部味蕾受到强烈刺激，能唤起食欲。

鲜鱼类可采用清蒸等少油、少盐的方法；肉类也可以做成蒜泥白肉、麻辣白肉等菜肴，既可改善风味又减少盐的摄入。

最后一道汤最好喝淡汤，完全不需放盐，用蘑菇、木耳、海带等提色提鲜就足够了。

含盐食品是“隐形杀手”

另外，人们还要小心暗含食盐的“隐形杀手”。酱肉、香肠、烧鸡、熏肉等熟食含盐量比一般菜肴高1 - 2倍。一包辣酱面就有6克多（标示含钠量为2500毫克）的盐，一天的盐分很容易超标。不仅如此，在食用松花蛋、咸鸭蛋、甚至一些点心时，用餐时都需要减盐。

购买调味料（酱）时，如味精、番茄酱、蒜盐、沙茶酱、蚝油、豆瓣酱、甜面酱、豆豉、虾油等，必须先看清楚罐外的标示，注意钠的含量。

餐馆做菜常使用较多的食盐、味精等调味，应尽量避免在外用餐。

冷冻虾等食品吃前最好用水冲洗，也可以减少盐量。

最后，家长尤其应注意限制儿童对盐的摄入量，防止儿童味蕾对高盐饮食形成习惯，导致成年后继续偏爱高盐饮食。