

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 定期吃顿无盐餐对身体好

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/03/02 12:31

世界卫生组织建议，每人每日盐摄入量不应超过6克，对儿童和未成年人来说尤其如此。一项由亚洲、欧洲和美洲科学工作者联合进行的研究也表明，定期吃一顿没有食盐的午餐或者晚餐，会给健康带来许多意想不到的好处。

盐吃多了流失钙

在我国居民，尤其是北方居民的饮食中，一向存在“咸则鲜”、“好厨师一把盐”、“菜咸好下饭”的观念，喜欢吃较咸的食品，俗称“口重”。然而，长期摄入大量的盐对健康的影响和危害非常大，不仅会诱发高血压，还可能引发胃炎、消化性溃疡、上呼吸道感染等疾病。另外，食盐过量还是导致骨质疏松的罪魁祸首。因为肾脏每天会将过多的钠随尿液排到体外，每排泄1000毫克的钠，同时损耗大约26毫克的钙。所以人体需要排掉的钠越多，钙的消耗也就越大，最终必然会影响骨骼的正常生长。

无盐餐好处多

科学家们认为，没有食盐的食物有利于平衡细胞内外渗透的压力，从而释放了部分对细胞不利的因素，这是一种全身现象。它提示了那些摄取大量食盐的人，应当定期吃一些清淡或者没有食盐的食物。尤其是那些经常在外就餐的人，平时并没有办法控制食物中盐的含量，因此建议每周吃一次无盐餐，让肠胃和血管得到充分净化。当然，无盐餐不能吃得太频繁，一周最多两次，因为盐摄入得太少同样会破坏体内的离子平衡，对身体不利。这也是不同国家科学家在分别对动物进行实验后得出的结论，此项实验的结果对于人类改善自己的健康有很大的指导意义。定期吃顿无盐餐不仅可以减少盐的摄入，也可清理肠胃、平衡渗透压，为我们的健康保驾护航。

无盐餐也能很可口

对于“口重”的人来说，突然吃无盐餐可能不太习惯，大家可以利用以下几种方法来让食物变得可口：

1. 利用油香味。
2. 利用酸味。
3. 利用糖醋调味。
4. 采用保持食物原味的烹调方法。如蒸、炖等，有助于保持食物原有的香味。

5. 可用中药材与香辛料调味。使用当归、枸杞、川芎、红枣、黑枣、肉桂、五香、八角、花椒等香辛料，添加风味。

6. 多吃水果沙拉、蔬菜沙拉等，不仅可以不用盐，还可补钾，对身体大有好处。