

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 少吃盐可助补钙

美食

浣漏

鎏賤戢浜庸細2008/08/29 16:09

少吃盐补钙的方法，是英国科学家首先提出的。他们在研究中发现：盐的摄入量越多，尿中排出钙的量越多，钙的吸收也越差。这就是说，少吃盐等于补钙，少吃盐对钙实际起到了“不补之补”的作用，是补钙最经济实惠的方法。

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，营养学家教大家一些限盐小窍门：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。炒菜出锅时再放盐，这样盐不会渗入菜中，而是均匀分布在表面，能减少摄盐量。