

12~13

市场星报

2021年12月30日

星期四

星级编辑/蔡富根

组版/王贤梅

校对/刘洁



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

你家腌咸货了吗？ 爱吃咸、口重，真的会胖！



时至冬月，许多人家腌起了腊肉，你知道吗？腊肉好吃但含盐较多。说到健康饮食，很多人对减油比较在意，至于多吃盐，有的人就没有那么在意了。有些人会觉得“吃盐多就是让人渴，升血压嘛，自己血压正常就没事”。但其实，即便一日三餐吃进来的热量没增加，吃盐多，本身就会增加体重，也会实实在在地催肥——这真的不是谣言！本期健康周刊为你带来了专家观点，一起来看看。■蔡富根/整理

A 盐会通过渗透压的作用快速增加体重

很多在意身材的女生，日常饮食很节制，注意控制三餐热量。但是，只要一天大吃重口味食物，第二天就会长两三斤体重，自己也觉得身体变得臃肿不清爽。这是因为，盐（氯化钠）只要溶入水中，就会超级强烈地吸引水分子。

血液里的盐多了，血液渗透压高了，就会把组织中的水吸引到血管里。这一方面促进高血压，一方面使组织缺水，皮肤和黏膜失去滋润。然后身体感觉到渴，就特别想喝水。然而，喝进去的水，并不像以前那样容易排出，因为水被盐所“绑定”，而肾脏的排盐速度又很

慢。所以，在一两天甚至几天的时间内，身体里都会积存过量的水，导致轻度的水肿。

所以，身体里含盐量上升之后，水分增加会导致增重。对于日常吃盐不太多的人来说，头天晚上多吃盐，第二天体重就会明显上升。

当然，吃盐多这种增重，短期而言还是可逆的。一天吃多了，只要后面两三天少吃咸食，就能恢复正常。

一些只吃蔬菜水果的减肥方法，正是利用了“不吃盐”这个方法，让你身体里的盐含量下降，于是更多的水分被排出去。虽然只有几天工夫，体脂减少不多，但人就显得轻了好几斤。

B 现在日常的钠盐来源已经远远不仅限于菜肴

流行病学调查中屡次发现，吃得咸和长得胖之间，有着说不清道不明的联系。

2018年发表的一篇研究报告就用小鼠实验探索了咸食促肥的机制。研究者在动物实验中发现，高盐会促进醛还原酶-果糖激酶的代谢途径，增加肝脏和下丘脑中的内源性果糖生成，增强食欲，促进肥胖、脂肪肝和胰岛素抵抗。如果敲掉内源性果糖合成途径的基因，小鼠吃高盐膳食就不容易胖了。

其实，跟过去相比，现在日常的钠盐来源，已经远远不仅限于菜肴了。比如咸味的薯片、锅巴、膨化食品、苏打饼干，比如牛肉干、辣条、怪味豆、话梅之类零食，比如各种瓜子花生炒货……哪个不是含钠大户？方便面也好，挂面、拉面、乌冬面也好，饺子皮馄饨皮也好，大多含有不少氯化钠和碳酸钠。

甚至面包、点心、枣糕等焙烤食品中，也都是要加少量的氯化钠或碳酸氢钠的。

C 高盐高钠的食物往往特别促进食欲

仅仅加一大堆盐，食物真的会好吃么？恐怕还得配上很多的油来增加香味，这就增加了食物的脂肪含量，升高了热量值。很多时候还得加味精、鸡精和肉类香精。这些增鲜、增香成分是有利于促进食欲的，至少有这种短期效应。浓味食物往往还要加糖调味，因为加糖烹调既能促进美拉德反应，增加香气，又能让咸味显得“浓郁醇厚”，不那么齁

咸。但是，糖也是热量的来源啊！这些手段都用上，食客才会觉得浓味菜的口味特别过瘾。特别是那些本身食材质量不高的餐馆，很可能是用这样的重口味来遮掩原料成本太低、品质低下的问题。

但是这样调出来的重口味，本身高热量，糖多盐多味精多，又让你食欲大增，吃起来停不住，如果不会催肥，那反倒奇怪了。

日常生活 七个方法轻松控盐

在重口催肥的残酷事实面前，我们应当怎么办呢？如何与各种咸味美食和谐相处呢？给大家提供以下几点控盐建议：

1.除了菜肴，尽量不吃其他咸味食品

把咸味零食先戒掉，或者尽量少吃。只有在饭菜很清淡的时候，才偶尔吃含钠多的零食。尽量减少有咸味的主食。

尽量不喝有咸味的汤，用白水、茶、黑咖啡、柠檬水、大麦茶、米汤之类替代。

2.用淡味食物来配浓味食物，总量控制

下馆子、做家宴的时候，用清淡的菜来配浓味的菜。比如有一个京酱肉丝已经很咸了（又甜又咸的菜，通常比不甜的菜含盐更多），就用一个不咸的大拌菜来配它。想吃咸味的酱料、酱菜、梅干菜、榨菜等，就用原味不加盐的菜来搭配。吃肉时，尽量不要选择肠类和火腿。

3.用鲜味、香味、酸味来减咸味

如果觉得盐放少了没味道，多加点醋、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉，就显得好吃一些。如果要加鲜味调味品，就先加它们，然后加盐的量减半，或只加三分之一。

4.购买食物的时候，仔细看看钠含量数据，选钠比较低的

食品包装上的营养成分表上，都有钠的含量数据。记得1000毫克钠≈2.5克盐，算起来不是很麻烦。即便不想算也可以，直接比较一下数据，同类产品哪个钠含量最高，就一定不要选它。

5.咸味调料减量

在吃火锅的时候，别用太多蘸料。无论吃方便面的时候、拌沙拉的时候，还是拌煲仔饭等的时候，只用一半甚至三分之一的调料。

6.过咸之后，用淡味餐给自己放个假

偶尔吃了一顿浓咸的大餐，第二餐乃至第二天、第三天，都要给自己的舌头和肾脏放个假，吃少盐清淡的食物，让它休息一下。特别是早餐，可以完全吃没有咸味的食物搭配。不要连续吃重口味的大餐。

7.经常运动，出汗减盐

经常性的各种运动，可以将身体内的盐分通过汗水排出。只要做到这几条，就可以和重口味食物和谐相处。偶尔吃个过瘾的大菜，也是人生的乐趣之一，健康生活，预防肥胖，也不必像顿顿清水煮白菜那么苦哦。

来源：《北京青年报》《生命时报》等
指导专家：范志红