

这个“增肥帮凶”我们天天都在吃

中国人的“盐”值太高了 7招助您拒绝高“盐”值

说到减肥,大家首先想到的是要减糖、控糖,毕竟现在互联网上到处都是控糖风,控糖似乎成了万能钥匙。还有一些人可能会对“减油”很在意,因为吃油就是吃脂肪,脂肪热量高,会让大家长肉,但对“减盐”就都不太在意了。大家有所不知,盐其实是减肥路上的“隐形绊脚石”。

今年的9月15日—21日是中国减盐周。盐作为“百味之首”,在饮食中不可或缺,然而长期过量摄入盐分的危害却不容忽视。长期高盐饮食不仅易引发高血压、脑卒中,还会增加胃癌、结肠癌等疾病风险。



图据《南方都市报》

高盐饮食会让你更易胖

流行病学调查发现长期高盐饮食的人的确更容易胖。

一项基于英国国家饮食与营养调查的研究分析了盐摄入与肥胖之间的关系,结果显示,高盐摄入与肥胖风险显著正相关,每增加1克/日盐摄入,儿童肥胖风险增加28%、成人增加26%,且与含糖饮料和总能量无关,提示高盐摄入是独立于能量过剩的肥胖危险因素。

还有一项探讨成人膳食钠摄入与肥胖之间关联的荟萃分析研究结果也支持了高钠摄入与成人肥胖的正相关关系,其分析结果显示,高钠摄入与肥胖指标(BMI、体重、腰围、腹型肥胖)显著正相关;其中,24小时尿钠法评估的钠摄入与肥胖关联最强。

为什么盐吃多了会长胖

高盐饮食使人容易长胖的原因主要有:

- 1. 盐是脂肪合成钥匙:高盐饮食促进脂肪生成**
盐就像一把管控脂肪合成的钥匙,它能打开脂肪细胞的“生长和囤积模式”开关,同时关闭了“燃烧模式”开关,让脂肪组织处于“疯狂生长却难以被利用”状态。
- 2. 盐是食欲开关:高盐饮食让你食欲暴涨**
中式饮食讲究“色香味俱全”,我们也是美食大国,有很多各种各样美味的“下饭菜”,这些美食里都少不了盐的功劳。

因为盐可以刺激大脑中多巴胺的分泌,多巴胺可以使人快乐,就会让大家觉得好吃,吃得开心,还会让人吃得更多、更频繁、更易选择高热量食品,从而间接促肥。而且一旦习惯了高盐的重口味,吃清淡的食物就觉得“没味儿”,口味越来越重。

3. 高盐是代谢“杀手”:高盐饮食让基础代谢偷偷降

高盐饮食让身体的“代谢引擎”效率降低,燃烧热量的能力下降,使得吃进去的能量更多变成了赘肉。

一项随机对照试验发现,与对照组相比,每天额外摄入6克盐的健康志愿者,其餐后的饮食诱导性产热显著降低。这意味着,吃下同样多的食物,高盐饮食者用于处理这些食物所消耗的能量更少,更多的能量被节省下来并以脂肪的形式储存,从而导致体重增加。

4. 高盐是“电诈黑手”:高盐饮食促进肝脏脂肪生成

高盐饮食仿佛“电诈黑手”,它会发射虚假的身体应激反应“电讯号”,让身体误以为处于应激状态,从而自动将血糖转化成果糖,并且促进果糖在肝脏内合成脂肪。

5. 高盐是“电诈黑手”:高盐饮食促进肝脏脂肪生成

高盐饮食仿佛“电诈黑手”,它会发射虚假的身体应激反应“电讯号”,让身体误以为处于应激状态,从而自动将血糖转化成果糖,并且促进果糖在肝脏内合成脂肪。

6. 高盐是“电诈黑手”:高盐饮食促进肝脏脂肪生成

高盐饮食仿佛“电诈黑手”,它会发射虚假的身体应激反应“电讯号”,让身体误以为处于应激状态,从而自动将血糖转化成果糖,并且促进果糖在肝脏内合成脂肪。

7. 高盐是“电诈黑手”:高盐饮食促进肝脏脂肪生成

高盐饮食仿佛“电诈黑手”,它会发射虚假的身体应激反应“电讯号”,让身体误以为处于应激状态,从而自动将血糖转化成果糖,并且促进果糖在肝脏内合成脂肪。

管疾病的首要危险因素,死亡率达102.81/10万。

食盐是钠的主要来源,世卫组织建议健康成人食盐量不超5g/天。

2012年中国居民营养与健康状况监测结果显示,我国每人每天平均食盐的摄入量为10.5克。2016年的评估数据显示,中国人均每日食盐摄入量是9.2克,最多的地方是河南,其次北京、辽宁、陕西并列。2019年,《柳叶刀》发布了全球195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析,结果显示,中国因饮食问题引发的死亡率在全球处于第二档,其中一个原因是盐吃太多了。

随着国民营养计划、健康中国行动的推进,大家对减盐重视起来了,盐的摄入量减了一些,但我们距离5克(大概一啤酒瓶盖)的推荐目标还差得很远。

7招助你拒绝高“盐”值

中国居民钠摄入约80%来自家庭厨房,包括烹饪时放入的盐、调味品以及咸菜等。日常生活中,如何减少盐的摄入呢?建议从几个方面做起:

- 用限盐罐或限盐勺。**日常做饭菜时可以使用限盐罐和限盐勺来提示自己用了多少盐,限盐勺有2克、3克的,这样就能更精准地控制自己的用盐量。
- 巧用烹饪技巧减少用盐。**平时烹调食物时不用或者少用盐、酱油或鱼露等含盐的调味料,等到食物快出锅再加盐调味,这样吃起来会有咸的味道。

利用食物本身味道来丰富口味。

一些食物天然的味道也能让菜肴的口味变得丰富,比如可以用醋、柠檬汁,或者辣椒来替代盐,丰富口味,既满足味道需要,也能减少盐摄入。

浓淡味食物搭配,总量控制。

比如有些人用辣椒酱、腐乳、咸萝卜等来佐餐,那么就做点水油焖青菜,不放盐,配酱料吃,避免加盐双重暴击。

限制咸味食物和快餐。

很多零食、快餐的盐分都不少,比如薯片,一些汉堡包和披萨。此外,豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等食物中的盐也不容忽视,尽量少吃。

购买食盐时,可选择低钠盐。

普通食盐的主要成分是氯化钠,低钠盐含有70%左右的氯化钠和30%左右的氯化钾,如果你选择摄入同等重量的低钠盐的话,无形中你就减少了30%左右的钠离子摄入。至于市场上的竹盐、雪花盐等一些高端盐,本质依然是盐,也不要多吃。

不咸≠不含盐。

比如,话梅、番茄酱、面包、夹心饼干等食品,吃起来感觉好像不咸,但是也有不少“隐藏钠”,相当于过多摄入了“盐”,也要注意少吃。

总的来说盐不是“洪水猛兽”,但它是减肥路上的“隐形绊脚石”,很多人都把它给忽略掉了。从今天开始,做菜少撒一勺盐,多给自己留一份健康!

综合《科普中国》《南方都市报》报道