

为什么下馆子后总是非常口渴

研究分析了8000道菜后找到了真相

你有没有发现,每次出去下馆子,吃完饭后总是特别渴?吃的时候明明没觉得菜有多咸,可一回家就渴得不行。真相其实远比你想象的复杂。一项覆盖全国192家餐厅、8131道畅销菜的研究发现——你可能只吃了一道菜,钠摄入量就“爆表”了!



使用低钠盐替代普通食盐,可减少高钠摄入带来的健康风险。

分析8000道菜后发现一道菜的钠含量就“爆表”

下馆子,饭店老板可能最舍得放的就是——盐等调味料。2022年《营养学杂志》刊发的一项研究,调查了我国各地192家餐厅中8131道畅销菜品中的钠含量,结果发现一道菜就让钠的摄入量超标!

平均而言,一道菜肴几乎是我国成年人每日推荐钠的2.2倍。而我们现在提倡“减盐”的健康生活方式,其实本质也就是在减钠。

一道菜,钠的摄入量就“爆表”了。

调查中大部分的热销菜肴钠含量都超过推荐。研究发现,74.9%的菜肴超过了我国成年人钠的每日适宜摄入量(1500毫克);更关键的是,62.6%的菜品超过慢性病预防推荐上限(2000毫克)。

其中,每份菜(平均575.6克)含钠3331毫克,相当于2.2倍推荐的我国成人每日适宜摄入量。

钠属于强烈亲水的物质,钠离子在体内会“绑定”大量水分子,提高血液渗透压,口渴感自然就来了。

汤类,居然是钠的“重灾区”。“汤类”是最大“重灾区”,每100克含钠高达687毫克;其次是冷菜,每100克含钠528毫克;还有炒菜,每100克含钠约481毫克。虽然主食和小吃相对较低,但由于分量较大,吃多了依然可能超标。

少钠≠少放盐,警惕“隐形钠”。

许多人以为“少放点盐”就能减钠,其实想简单了。研究进一步分析发现,所有菜肴中,仅有17%左右的钠来源于食物本身,而有83%的钠来自调味品,包括盐、酱油、味精、酱料等。

餐厅中常混用多种调味品,研究发现,约45%的菜用了三种,23%用了四种。而调味品种类越多,钠含量就越高。

这也提醒我们,减盐不能只盯着“少放盐”,更要警惕味精、酱油、复合调味料等“隐形钠源”。

有些菜吃起来不咸其实钠含量严重超标

营养师谷传玲在其个人公众号曾刊文介绍,大厨的“复合调味”会把咸味悄悄藏起来。比如,甜与酸会削弱咸味存在感,鲜味会让咸味更“顺口”。

总之,这些搭配可以简单总结为:

甜+咸:甜会跟咸味“抢话筒”,让大脑感知变弱,削弱咸味存在感。

酸+咸:少量酸味可以“提咸”,多了反而抑制咸味。

鲜+咸:鸡精味精里的谷氨酸钠,或酱油里的各种增鲜物质,提升口味丰富度、圆润度,让人忽略咸味。

油+咸:油脂让咸味更“滑”,不扎嘴。

凉+咸:凉菜或冰饮会把温度降下去,让咸味不明显。

辣+咸:辣味带来的轻微“痛感”会分散注意力,让咸“不那么显眼”。

所以,糖醋里脊、番茄炒蛋、



酸辣汤、排骨汤……当时吃起来不咸,但几小时后,身体诚实发出报警——我好渴!

在外就餐想减盐请您记住这几点

1.点菜:优先选择清淡做法
建议优先选择清蒸、清炖、白灼、氽烫的菜品。

主食尽量少选择加油、盐、糖的,如葱油饼、炒粉、炒面等。除了吃米饭馒头外,可以选一些清蒸水煮的五谷杂粮类的菜肴。

菜肴原材料本身咸的可以少选,如菜品中含有卤味、腊肠、火腿、咸肉、腌菜这类重盐加工品。

做法“遮”咸的也要少选,比如甜酸类的,糖醋鱼、糖醋排骨等,还有重油、油炸的菜肴也要少选。

此外,点菜的时候,可以备注一下“少油少盐少糖”。

2.吃菜:吃前可涮一下水

对于口味偏重的菜肴,吃前可在热水或温开水中快速涮洗。比如,将食物夹起后浸入热水中3~5秒,重复两次,可减少表面附着的油脂与调味料。

用餐时把菜夹到碗里时,可以在碗边沥一下,减少附带的汤汁。

最重要的记住:不喝菜汤,少用菜汤拌饭吃。

3.餐后:多喝水适当运动

餐前餐后可以多喝水,或者吃一些高钾果蔬,比如香蕉、橙子等,促进钠排出体外。

此外,也可以适当地运动。运动过程中微微出汗,也有助于体内的钠排出。

把盐换一换,省下看病钱

厨房里一个简单的选择——把普通食盐换成低钠盐,正悄然改变千万家庭的健康轨迹。越来越多人发现,在口味几乎不受影响的同时,自己的血压变得更平稳了。这并非偶然,而是被多项研究反复验证的科学事实:低钠盐,正是守护心脑血管的“隐形卫士”。

2022年《中国循环杂志》发表的一篇文章指出,在人群中推广低钠盐,即在普通食盐中混入一定比例、同样具有咸味的氯化钾,减少氯化钠的摄入,具有巨大的公共卫生意义。

如果每个家庭都将普通盐更换为低钠盐,所有餐馆、食堂和食品企业也使用低钠盐进行食品加工,我国将能减少10%以上的死亡。

按照2020年数据,我国人口总数为14.12亿,死亡率为7.07%,粗略计算,推广低钠盐将减少约100万人死亡。

使用低钠盐成为国际共识

2025年1月,世界卫生组织(WHO)发布《低钠代盐制品使用指南》,明确指出使用低钠盐替代普通食盐,可减少高钠摄入带来的健康风险。

全球每年有800万人的死亡与不良饮食有关,其中190万例归因于高钠摄入。

高钠摄入主要源于过量食用食盐(氯化钠),进而引发血压升高、心血管疾病风险增加、肾功能受损、神经及骨骼健康问题,甚至胃癌风险上升。

世卫组织建议,每日钠摄入量应严格控制在2克(约相当于5克食盐)以下。然而,目前全球人均每日钠摄入量远超此值,2019年平均为4.3克,是推荐量的两倍以上。使用低钠盐(钾盐)替代普通食盐,已成为重要的减盐策略之一。

我国也在积极推动低钠盐的普及。2024年发布的《中国低钠盐推广应用指南》指出,低钠盐能显著降低血压,预防心血管疾病,并减少全因死亡率。

综合《健康时报》、科普中国报道