一个被你忽视的长胖原因: 吃太咸

大部分人都知道 高脂高糖的食物会让人长胖 然而 吃得太咸也会让人体重超标 长出将军肚。

近期一项研究显示,日常吃的盐太多,会让肥胖风险大幅提升。

《生命时报》结合新研究以及专家观点,告诉你日常钠摄入量对健康有哪些影响。



吃太咸 肥胖风险增330%

近日,芬兰科学家在欧洲肥胖大 会上发表的一项新研究表明,高钠饮 食会大幅提升全身及腹型肥胖风险。

研究人员将5000多名芬兰成年 人的钠摄入量和尿钠浓度按性别从最 高到最低分为四个组,每组各占 25%。除女性最低组钠摄入量低于推 荐值(每日不超过5克)外 其他组钠摄 入量中位数均高于推荐值。

结果显示,钠摄入量高或尿液钠 浓度高的参与者更容易出现全身或腹 型肥胖:

女性高钠摄入组全身肥胖的概率 比低钠摄入组高出4.3倍 腹型肥胖几 率高出3.4倍;

男性尿钠最高组比最低组整体肥胖风险增幅超过330%,全身肥胖风险高出6倍,腹型肥胖风险高出4.7倍。

研究者表示,控盐、关注食品中的 隐形盐含量,是预防肥胖和降低慢病 风险因素的重要举措。

盐是怎么把身体 腌 坏的

我们常用食盐的主要成分是氯化钠,进入人体后会被分解为钠离子与氯离子,随后被小肠吸收,进入血液,在支持机体正常运转方面发挥着诸多作用,比如调节体内水分与渗透压、维持酸碱平衡和血压水平正常、传递神经冲动等。

北京大学临床医学高等研究院副院长武阳丰曾在接受采访时表示,钠离子功能强大,但摄入过多会折磨身体,引发多重问题。

增加心血管负荷

过量钠离子进入血液后,会迅速 升高血液渗透压,同时刺激下丘脑饮 水中枢产生口渴感 ,导致人主动喝水 , 引发血管内血容量不断增加。

血管壁承受压力变大,血压升高,大量血液流入心脏,导致心脏泵血需克服更多负荷,长此以往会造成心脏肥大,诱发各类心血管病。

引发脑水肿

大量血液流入大脑后会引起脑水肿,挤压神经,造成头痛。《英国医学杂志》刊登一项研究表明,与每天摄入1500毫克钠相比,每天摄入3500毫克钠的人更易头痛。

导致细胞缺水受损 当水分被血液 征用 后 ,身体其 他部位会缺水:如胃黏膜细胞会因缺水而受损,甚至出现弥散性出血、水肿、溃疡等,引起炎性再生反应,进而使癌症发生率升高。

影响代谢

过量钠离子会影响身体各脏器代谢 ,比如与钙离子争夺肾小管的重吸收过程 ,减少钙的重吸收 ,导致骨流失。需排出的钠越多 ,钙消耗量也越大。

形成 盐瘾

盐吃多了会上瘾 ,它能刺激大脑 奖励机制 ,使其分泌令人愉悦的多巴 胺 ,久而久之就让人欲罢不能 ,越吃越 想吃 形成恶性循环。

有些食物不咸但吃完很渴

很多人有这样的感受,在外面吃完饭或吃完外卖后,会觉得特别渴,但吃的时候并没有觉得菜很成。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,这种口渴是因为一餐中摄入的钠总量太高了。

各种调料都含钠

酱油、蚝油、鸡精、味精、豆瓣酱等鲜味调料中都含有钠。 其中,鸡精的钠含量大概相当于盐的一半,味精相当于盐的1/3;15克(1汤匙)蚝油含钠678毫克,相当于1.7克盐。

食物提前腌制过

餐馆的菜、外卖以及商超里的熟 肉之所以入味,是因为很多原料用盐、 酱油、鸡精等腌制过,大量的钠已经深 入菜肴内部。而舌头只能感受食物表面的盐,因此刚吃的时候不是特别咸。

加糖会冲淡咸味

糖有 调和百味 的作用,遇盐会 互减味道。有研究证明,在1%-2%浓度的食盐溶液中添加10%的糖,几乎可以抵消咸味。酱料浓烈的鲜味,也会让人对咸味的容忍度提高。

吃完之后的几小时中,各种高钠调料的叠加效应会让人感觉特别渴, 而且更想喝爽口的甜饮料。

生活中怎么减少高盐伤害 不要连续吃重口味的大餐,偶尔 吃一顿浓咸的餐食,第二餐乃至第二 天、第三天,都要吃少盐清淡的食物, 给舌头和肾脏放个假。 建议早餐或晚餐完全不吃咸味食物,比如早餐以谷物片或燕麦粥为主食,配一大杯豆浆或牛奶、酸奶,加点葡萄干、杏干、原味烤芝麻等调味,再吃些水果。

烹调时要晚放盐、多放醋、少放糖,减少用盐量,用辣椒、花椒、葱、姜、蒜等香辛料炝锅,再适当放些鲜味调料来增味。撒一点芝麻、花生碎,或者淋一点芝麻酱、花生酱、蒜泥、芥末汁、番茄酱等,也会让菜肴更可口。

下馆子尽量少点浓味的菜肴,多 选用白煮、清炖等方法烹制的。

(来源:生命时报 微信公众号 《一个被你忽视的 长胖 原因:吃太 咸》)

想要健康少生病 每天做好这两件事

最近身边越来越多的朋友开始减肥健身,也有人抱怨体检报告上的异常项变多了。其实,健康的关键就藏在每天的"吃"和"动"里。2025年全民营养周提出的"吃动平衡,健康体重",正是我们守护健康的实用指南。

3333333333

● 吃不对、动得少,身体亮红灯以前总觉得肥胖只是体形问题,现在才知道它和三高、心脏病、糖尿病等慢性病都息息相关。

吃,记住这几个"彩虹公式"

每天吃够12种食物:主食别只吃白米饭,加 把燕麦、糙米更营养;蔬菜要吃够1斤,深色 菜占一半(比如西兰花、紫甘蓝);每天吃 水果,来点豆制品;肉类适量,别吃太多。

牛奶坚果不能少:每天喝1~2杯牛奶,抓一小把原味坚果当零食。

减油盐控糖要记牢: 外卖少点重口味,奶茶 换成牛奶兑咖啡。

动: 碎片时间也能健身

加油!

每天动起来:上下班提前两站下车快走,午休时做几组深蹲,周末约朋友打球爬山。

每周打卡150分钟:快步走、游泳、跳绳任选,也可以把时间拆分成每次10分钟,凑够运动量就行。

增加力量训练:在家靠墙静障、做平板支撑,肌肉 多了,躺着也能消耗热量。



● 测测你的冲车之上。 体质量指数 (BMI) 是目前国际上常用的衡量人 体胖瘦程度的指标,<mark>计算公式为体重(千克)</mark>

体胖瘦程度的指标,计算公式刀伸至 除以身高(米)的平方。成年人BMI的正常范围 为18.5~23.9,24.0~27.9属于超重,大于等于28 则被视为肥胖。

其实,腰围也很关键。成年男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米,即可诊断为中心性肥胖(腹型肥胖)。很多人BMI正常,但肚子大,这类体形更容易被疾病"盯上"。

温馨提示:如果体重超标,别过度节食!每周 减重0.5~1公斤更科学。建议先调整饮食结构, 同步增加运动量。

● 健康不是一个人的事

学校: 营养知识应该走进课堂,食堂菜单也应 更丰富多样。

家庭:家长要带头少吃零食,周末多带孩子进 行户外运动。

社区:可以组织健康讲座、开设健身课程,让 大家在家门口就能动起来。

今年,全民营养周的宣传口号是"健康中国,营养先行"。其实健康离我们并不远——从今天开始,每一顿均衡的饭菜,每一次迈开的脚步,都是在为健康中国添砖加瓦。

别再等明天,现在就行动起来吧!

(杂源:"健康中国"微信公众号(想 健康少生病? 每天做好这两件事!))