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咸。

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。

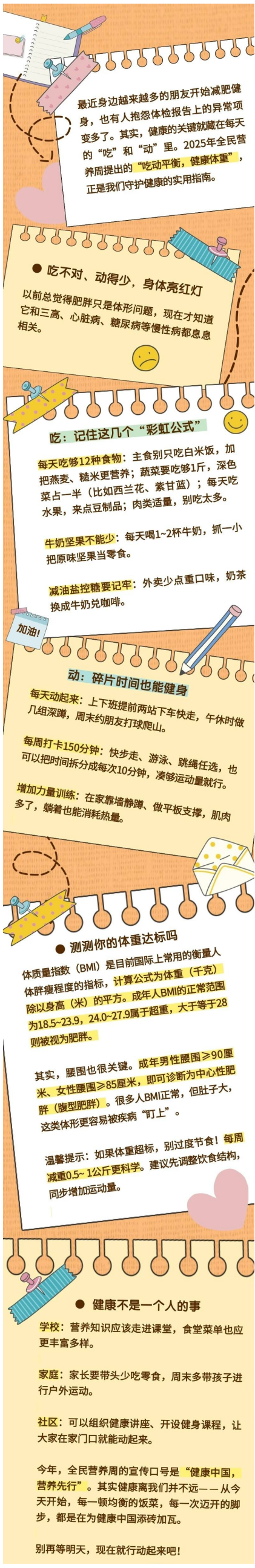
建议早餐或晚餐完全不吃咸味食物，比如早餐以谷物片或燕麦粥为主食，配一大杯豆浆或牛奶、酸奶，加点葡萄干、杏干、原味烤芝麻等调味，再吃些水果。

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



（来源：“健康中国”微信公众号《想健康少生病？每天做好这两件事！》）