

# 炒菜时有这个习惯 家人更易骨质疏松



钙是最容易缺乏的营养素之一。为了补钙,不少人花费心思,晒太阳、吃钙剂、喝骨头汤,但很多家庭都有一个炒菜习惯,不仅让钙补不进去,还会加速骨质流失,这便是放盐多。

《生命时报》邀请专家告诉你为什么食盐的摄入量会影响骨质,并支招怎么平衡咸味和骨骼健康。

## 高盐饮食正在拆解你的骨骼

食盐的主要成分是氯化钠。每日摄入的钠只有一小部分是身体需要的,如果出汗不多,也无腹泻,体内多余的钠98%以上会通过尿液排出体外。

我们的肾脏在产生尿液时有一个重吸收过程,能过滤、回收重要的

营养素,减少浪费。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,钠和钙在肾小管内重吸收时会发生竞争,钠摄入量过高会相应地减少钙的重吸收。

每排泄1000毫克钠,大约会损

耗26毫克钙。体内需要排出的钠越多,钙的消耗就越大,因此,吃得太咸对骨质流失在一定程度上有很大影响。

对于膳食钙摄入不足、骨质疏松风险大的中老年人来说,更是雪上加霜。

## 你家的食盐量可能超标了

世界卫生组织和《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天盐摄入量不应超过5克。

对高血压患者和糖尿病肾病患者来说,每天盐摄入量要更为严格,

一般不宜超过3克。

但《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民人均每日烹调盐摄入量为9.3克,再加上加工食品中的“隐形盐”及

食物本身含有的钠,实际盐摄入量在12克左右。

需要提醒的是,长辈更容易吃盐多。随着年龄增长,人的嗅觉会逐渐减退,炒菜时就容易多放盐。

## 吃太咸,一系列疾病不请自来

食盐摄入过量不仅会加速钙的流失,让骨折风险增大,还会埋下一系列健康隐患。

导致高血压。盐吃得多是高血压的直接危险因素,高血压又是动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等疾病的重要元凶。

伤免疫。德国波恩大学完成的一项研究指出,高盐饮食会损伤免疫系统,削弱抗菌反应,拉升机体炎症水平。

损伤胃黏膜。吃盐过多,全身组织中的水分子向血液方向移动后,胃黏膜细胞会因缺水受损,甚至产生弥

漫性水肿、糜烂、溃疡,引起炎症再生反应。

引起脑水肿。摄入钠过多还会引起脑水肿,甚至挤压神经,造成头痛。

伤肝肾。钠主要经肾脏排出体外,吃盐多增加肝肾代谢负担。

## 减盐用好 加减乘除法

为了健康,我们要下狠心减盐了。对此,专家们推荐了一套“加减乘除”减盐法,用好了能让减盐效果翻倍。

加法:补足钾排出钠

钠和钾就像两个相互制衡的伙伴,钠在细胞外,钾在细胞内,摄入钾能促进过多的钠排出体外。

常吃钾密度高的果蔬:如橙子、哈密瓜、木瓜、香蕉、绿叶菜、菌类。

用薯类杂粮代替部分精白米面:薯类如土豆、红薯、山药等不但钾含量高,还富含维生素C,各种杂粮也是补钾高手,如小米、红小豆。

减法:晚放盐少加糖

要想减盐,烹调是很重要的环节,不妨试试下面几个方法。

借助小工具:可以使用限盐勺、

限盐罐,一个三口之家,一日三餐平均每顿饭只需两勺半的盐(2克的盐勺)。

出锅前放盐:要达到同样的咸味,晚放盐比早放盐用的盐量要少一些。

少吃口味重的加工食品:如果加了酱油,就应少放盐;少吃甜面酱、腐乳、咸菜以及熟肉肉类、罐头等加工肉制品。

少放糖:糖会减轻咸味,做菜少放糖也能起到减盐的作用。

乘法:巧组合,不减味

有些调味搭档,可以帮你做到减盐不减味。

用好酸味调味品:酸可以强化咸味,多放醋就感觉不到咸味太淡;加些番茄酱、柠檬汁也有类似效果。

巧用香辛料:加点辣椒、花椒、葱姜蒜等香辛料炆锅,可以使比较淡的菜变得更好吃。

除法:隐形盐,要拒绝

除了直接吃盐外,很多尝起来不太咸的食品,含盐量也很高。

少吃“隐形盐”:如果脯蜜饯、调味坚果、饼干、挂面、话梅、锅巴、辣条、麻辣豆腐等。

学会看营养标签:营养成分表上标注的钠含量低,就意味着含盐少。

总之,大部分家庭都存在食盐摄入过量的情况,炒菜时少放盐,对一家人的骨骼、心血管健康等都有益。

(来源:生命时报 微信公众号《炒菜时有这个习惯,家人更易骨质疏松》)

# 气出来的结节 大多为良性

近年来,结节检出率逐步提升,越来越多人因此感到焦虑。有些人可能会疑惑,身上的结节是“气出来”的吗?会不会恶化?是否需要立马切掉?

《生命时报》邀请专家解读情绪和结节之间的关系,并教你科学防治。

情绪是怎么影响结节生长的

临床上,结节多出现在甲状腺、乳腺、肺等部位。其性质多样,可能是炎症、增生、良性肿瘤,在少数情况下是恶性肿瘤。

情绪是影响结节发生的因素之一。美国癌症协会(ACS)虽未将情绪列为结节的明确风险因素,但承认慢性压力可能影响整体健康。

传统医学理论认为,七情内伤(怒伤肝、思伤脾等)会导致机体气滞痰凝,与结节类疾病存在关联。

甲状腺结节。在三类高发结节中,焦虑、抑郁人群的甲状腺结节检出率较高。

压力可能通过下丘脑-垂体-肾上腺轴影响甲状腺功能,或诱发自身免疫反应(如桥本甲状腺炎),甲状腺结节同时也与遗传、碘摄入、辐射暴露等因素相关。

乳腺结节。雌激素水平波动是主要原因,情绪可能通过影响激素水平进一步影响结节;慢性压力也可使促炎因子增加,削弱免疫功能,促进异常细胞增生,增加炎症及结节风险;中医研究中,肝气郁结也是乳腺增生的病因之一。

肺结节。肺结节主要与吸烟、环境污染、感染、遗传因素相关,与情绪的直接关联不大。

大多数结节为良性

发现结节后,人们最关心它是否有害。中国中医科学院西苑医院外一科主任张晓明表示,结节性质分良性和恶性,多数是良性,可与人长期共存,不会对健康造成较大影响。

临床数据显示,绝大多数乳腺结节都是良性,肺结节的恶性比例也比较低,甲状腺结节恶性率在5%-10%之间,其中大多是预后相对良好的分化型甲状腺癌。恶性结节主要与基因突变、长期致癌物暴露有关。

南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣介绍,结节性质一般从诞生初期就决定了,良性结节恶变几率很小。

直径小于1厘米的结节,恶变几率非常微小,像常见的因炎症感染、异物入侵形成的结节,多数也不会癌变。

恶性结节会不断变大,积攒越来越多突变基因,进化为癌。其实,发现恶性结节也算是件好事。因为恶性结节发展成癌可能要经过几年时间,早期发现它,可以给治疗留下缓冲期,在发生异变前切除结节,就能大大降低患癌风险。

体检发现结节,如何应对

面对体检发现的结节,大家应当理性看待,避免过度焦虑。同时做到以下几点,改善生活方式并配合医学随访。

定期随访观察。不论结节生长在哪个部位,医生主要综合其大小、形状、质地、边缘是否有毛刺、有无破溃浸润、有无压痛、倍增时间快慢等特征来评估良恶性。

注意调节情绪。可以通过正念冥想、运动等方式降低压力相关激素水平,避免长期压抑情绪,适当宣泄,如外出游玩、倾诉等。

调整生活方式。合理摄入含碘食品,减少高脂饮食、酒精摄入;尽量避免服用宣称有美容养颜功效的保健品;戒烟、防雾霾,不要熬夜。

(来源:生命时报 微信公众号《医生坦言:气出来的结节,大多为良性》)