

慧眼食真相

吃盐大有学问,重口味当休矣

无盐不成味,作为“百味之首”,盐是人人不可或缺的调料。如何挑选一袋放心盐?怎样挑选一种适合自己的盐?如何合理控盐限盐?我们邀请相关专家,来详细谈谈如何吃好每一勺盐。(本报记者张玉萍 李仲文)

中国营养学会常务理事 黄承钰
辽宁营养学会副会长 王兴国
湖南省营养学会秘书长 胡敏予
中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

挑盐 四步选到一袋放心盐

健康吃盐,首先要做的是选到一袋放心盐。近几年,“脚臭盐”频频冒出,辽宁营养学会副会长王兴国分享了一套挑选放心盐的方法。

1.看防伪标志。不要在街边小店买盐,最好到正规超市选购带有QS认证标识的盐,标识应清晰、完整地记录成分、含量、厂名、厂址等信息。

2.看包装袋。正规食盐的包装袋上,图画和文字都十分清晰,包装封口

条上有生产日期。如果发现包装上的字迹模糊不清甚至有重影,封口不紧,很可能是劣质盐。另外,真盐袋两头封边宽度相等;假盐袋子上的锯齿棱角分明,包装袋往往一端长一些。

3.看质地。正规食盐的质地细腻,不沾手不黏腻。

4.闻味道。符合国家标准食盐,是白色、无异味的。如果发现自家食盐有臭味或其他味道,应避免食用。

吃盐 心脑血管患者选低钠盐

现在,超市里的盐种类繁多,到底哪种盐最适合自己呢?

中国营养学会常务理事黄承钰说,盐分为无碘盐和加碘盐两大类。沿海居民海产品吃得多,当地水中的碘含量也较高,可选择无碘盐。

而生活在内陆、山区、平时很少吃海产品的人应吃加碘盐。特别是孕妇、哺乳期女性等特殊人群,每周至少还要吃一次海带、紫菜、海鱼等来补碘。

患高血压、冠心病的患者,可购

买低钠盐。因为低钠盐的钠含量比普通盐低1/3左右,钾、镁含量较高。钠可导致血压升高,而钾和镁有利于预防高血压、保护心脑血管。不过,低钠盐所添加的钾会增加肾脏的负担,肾脏功能不全、肾衰竭的病人应避免食用。

对于宣称有保健功效的各种“花样盐”,如湖盐、岩盐、竹盐、玫瑰盐等,专家认为,只是风味不同,与健康无关。比如井盐、湖盐、海盐只是表示来源,大多数中国人吃的是海盐或井盐。

放盐 讲究时机食物更美味

很多人在做菜时,要么一早就放盐,要么等菜快熟时撒盐出锅。对此,王兴国说,放盐的时机是有讲究的。

烹制前先放盐的菜 蒸制块肉时,蒸前要将盐、调味品一次放足。烧整条鱼、炸鱼块时,烹制前先用适量的盐腌渍再烹制,有助于咸味渗入肉内。

烹制结束时放盐的菜 烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时,全部焯炒透时适量放盐,炒出来的菜肴嫩而不老,养分损失较少。

食用后才放盐的菜 凉拌菜如凉拌莴苣、黄瓜,放盐过早,会使其汁液外溢,失去脆感,食前放盐更脆爽。

刚烹制时就放盐 做红烧肉、红烧鱼块时,肉经焯、鱼经煎后,即应放入盐及调味品,旺火烧开,小火煨炖。

烹熟后放盐的菜 肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味,可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中,汤更鲜美。炖豆腐时也应熟后放盐。

控盐 妙招减盐不减味

中国人日常盐的摄入量已严重超标。湖南省营养学会秘书长胡敏予说,《中国居民膳食指南2016》推荐成人每天食盐摄入量不超过6克,但我国居民平均实际摄入量为10.5克。

对一些特殊人群,食盐的摄入量更应有所控制。如糖尿病非高血压患者应每日少于5克,高血压患者应每日不多于3克,而肾病患者应每日不超过2克。同时,常头痛、易水肿、患慢性咽炎、皮肤差、胃不好、骨质疏松的人也应少吃盐。

同时,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红分享了减盐不减咸味的妙招。

方法一:晚放盐胜过早放盐。较早放盐,盐分已深入食品内部,人在同样的咸度感觉下不知不觉摄入更多盐分。

方法二:多放醋,少放糖,适当加鲜香。放糖会减轻菜的咸味,放醋却可以强化咸味。因此常在菜里面放点醋可减少盐的用量。做菜时加些番茄酱、柠檬汁,也有一样的效果。咸味不足的食品,如果加些辣椒、花椒、葱、姜、蒜之类香辛料炆锅,再适当放鲜味调料品,可以使较淡的菜肴更好吃。

方法三:减少含盐食品配料。很多调味品和食品配料中都含盐分,如鸡精、甜面酱、豆瓣酱、黄酱、日本酱、豆豉、海鲜汁、虾皮等,应减少摄入。

爬行健身益处多

时下,很多健身场所出现了一种奇特的运动方式——爬行。从中医的经络理论来讲,爬行可以使气贯全身,让气在各个器官和经穴中流动,从而起到健身的功效。现代医学主要认为爬行动作具有全身协调性,能使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,同时也能强化全身的肌肉、韧带、骨骼等组织部位。

目前,爬行主要分为跪爬(或叫手膝爬)和手足爬两种姿势。前者是以两手和两膝着地,手膝交替爬行;后者是以两手和两脚着地,手足交替爬行。后一种锻炼性更强。每次爬行5分钟,休息2-3分钟,然后重复,连续3次为1组,共做3-4组,约60分钟为宜。患肩周炎、肌肉劳损、颈椎椎间盘突出或眼部有疾病的人,不适宜爬行。高血压患者爬完应缓慢起身,以免发生晕眩。(摘编自《贵阳晚报》)



40岁后不吃冷饮只喝温水

说起养生,浙江省中医院主任中医师、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师宣桂琪有他独特的一套。宣桂琪说,养生不必追求复杂,有时做减法,越简单反而越有效。

宣桂琪比较瘦,从不在烈日下锻炼,平时太阳不大时,每天就在小区里分两次走上五六千米,一周走10次左右。

二三十岁时,宣桂琪偶尔吃冷饮,40岁以后,他就戒掉了这个习惯,平时只喝温开水。他说,老外冬天也喝冰



70岁以后,宣桂琪开始吃野山参,吃了10年。吃参可以预防中暑,还能增强体质,每年夏天的头伏、中伏、末伏,他都要吃上两三支野山参,冬天同样吃两三支,炖水喝。年轻人易阳虚火旺,可以吃些铁皮枫

斗,西洋参,年纪大的人吃这些就不够了,可适当吃一点人参。

秋冬季感冒高发时,宣桂琪每天都会用白萝卜炖橄榄,“每次放5颗橄榄,和萝卜一起炖煮。这道汤有清肺作用,还能抑制咽喉部位的炎症,减少因感冒发作而诱发哮喘的可能。”这道炖汤全家人都吃,在流感季节效果特别好。

夏天湿气重,宣桂琪就用米醋泡嫩姜,全家人每天都要吃上1到2片,这个方法很简单,但对减少体内湿气有很好的作用。(摘编自《杭州日报》)

练练呼吸操健肺减疲劳

秋天是养肺的好季节。武汉市中医院呼吸内科主任陈红表示,如果经常练习健肺呼吸操,可提高肺功能,还能促进支气管炎、肺部疾病的康复。

预备 到室外选择一块空气清新之地,做呼吸运动,自然放松,腹式呼吸。

伸展运动 站立,双臂下垂,两脚间距同肩宽,吸气,两手经体侧缓慢向上方伸展,同时抬头挺胸,呼气时还原。

转体压胸 站姿同上。吸气,上身缓慢地向右后方转动,右臂随之侧平举并向右后方伸展。然后左手平放左侧胸前向右推动胸部,同时吸气。向左侧转动时,动作相同。

气,同时两臂交叉抱于胸前,上身稍前倾,呼气时还原。

双手压胸 坐位,两手放于胸部两侧。深吸气,然后缓缓呼气,同时两手挤压胸部,上身前倾。吸气时还原。

抱单膝压胸 深吸气后缓缓呼气,同时抬起一侧下肢,两手抱住小腿,并向胸部挤压。吸气时还原。两膝交换进行。

抱双膝压胸 直立,两脚并拢,深吸气后缓缓呼气,同时屈膝下蹲,大腿尽量挤压腹部及胸部,并排除肺中残留的气,吸气时还原。

交叉抱胸 坐位,两脚放松着地。深吸气后缓缓呼



吃完柿子不宜喝酸奶

近日,不少人的朋友圈转发了“吃完柿子不能喝牛奶或酸奶,不然会中毒”的帖子,这是真的吗?广西中医药大学附属瑞康医院消化内科(脾胃科)副主任张涛认为,两者同食不会中毒。鞣酸在胃酸的作用下易与蛋白质发生反应产生结块、硬石,轻则会影响胃肠的吸收,重则会剧痛,难以忍受。所以,吃完柿子不要马上喝酸奶、牛奶。(摘编自《当代生活报》)

常吃豆豉助长寿

豆豉含大量蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、钴、硒、钼等微量元素,属发酵食品,更是老年人的“长寿豆”。老人常吃豆豉不仅有助于开胃消食、祛风散寒,还能预防脑血栓和老年痴呆症。豆豉食品为黄豆或黑豆泡透煮熟或煮熟而成,有咸淡两种。目前川粤湘菜用的都是黑豆豉,较干瘦,香味浓郁,味咸而略苦。黄豆豉则基本上保持了豆子的原色和原形,可直接食用,也可以加辣或加香油食用,更多的是加工成其他豆豉制品。(摘编自《呼伦贝尔日报》)

足跟痛 小毛病大问题

足跟痛是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病,它的典型表现是早晨起床后站立或走路时疼痛较重,行走片刻后疼痛减轻,休息一会再次行走还会出现疼痛。足跟痛不同于风湿骨病的发病原因,很多患者错当风湿骨病来治疗,结果久治不愈,苦不堪言。

由于是足跟痛患者多数并无明显外伤史而被忽视,延误了更好的治疗时机,足跟有时疼有时好,以为忍忍就过去了,但殊不知足跟问题如果长时间得不到解决,严重下去会导致脚步剧疼,行走困难。因此患足跟问题一定不可轻视,要及时选择正确方法!

足跟痛现在有了一种全新的外用方法,青海奇力康出品的【足跟康复贴】牌痛就贴,就是专业对于足跟部疼痛的问题研制而成,它通过局部穴位贴敷,靶向给药,体表施治,皮下吸收,改善局部微循环,清除瘀滞,重组经络,适用于各种原因引起的足跟痛的治疗,受到众多患者的青睐,而且费用低,无异味,只需轻轻一贴,轻松方便。

好消息,厂家为回馈新老顾客,前50名订购可享受买5送1,买10送3的特别优惠,详情致电400-6181-456咨询订购。(全国免费配送,货到付款,厂家指定快递配送)