



说到控盐的事儿,不少人觉得这是高血压患者的任务,跟自己关系很小。但事实上,高盐饮食可不仅仅是会升高血压和增加脑卒中风险,还会对我们的身体和皮肤都造成不小的影响。

高盐会导致钙流失 还会影响身材和皮肤

先说说高盐为什么会不利于保持好身材。首先,含盐调味品的咸味会促进食欲。所谓“好厨师一把盐”,食物口味重了,你不知不觉就想多吃,让减肥大业难以成功。

其次,盐会增加体内水分滞留,使体重上升。那些所谓的纯果蔬减肥法,都建立在少盐基础上。盐少了,水分排出体外,一两天内就会看到体重有下降。

第三,盐吃多了会促进尿钙排出。成年累月之后体内的钙过多流失,就会带来早早弯腰驼背、肌肉僵硬的结果,亭亭玉立的好身材就会被毁。

那高盐不利于好皮肤又是怎么回事呢?盐过多时,皮肤容易水肿,特别是在女性月经期之前,身体不适、皮肤肿胀的情况会更为严重,明显影响美容。

盐使血液渗透压升高,于是水分从皮肤等组织进入血管中,对于干性皮肤的人来说,更加剧了皮肤缺水的状况。

本身咸“盐”值高的食物

有些食品属于“天生高钠”,也有些食品属于“必然高钠”,一定要事先了解清楚。

重点1:即食海产食物

因为海水是咸的,晒干、烤干会让盐分浓缩,因此各种海鲜干货都属于“天生高钠”的含钠食品。而部分海产品在加工中可能还要加入一些盐和味精,做成零食和小菜,那就是高上加高了。

各种腌渍食物,如韩式腌八爪鱼、腌小鱼干、腌裙带菜、腌海带,都属于“必然高钠”。这里之所以要提一下韩式小菜,是因为它们既甜又咸,在甜味的掩盖下,钠含量更高于普通咸菜,吃过的人都懂的。韩国学者分析流行病学数据发现,每天摄入腌制海产品,会增加高血压风险28%,看来并非虚言。

重点2:各种熟肉熟食制品

中式火腿、香肠、西式火腿、火腿肠、培根、咸肉、腊肉、肉罐头等肉类加工品,个个都是高钠食物。这些直接入口的肉类熟食,为了延长保质期,都会加入不少盐。同时,熟肉中为了防腐和发色会加入亚硝酸钠,为了保水嫩滑会加入复合磷酸钠盐,为了鲜美还会加入谷氨酸钠(味精)和核苷酸钠……吃100克熟肉,就相当于吃进去3克左右的盐。

再看看街上和超市里的各种美味鸭脖、鸭头、鸭舌、鸭胗之类小吃,在让你意犹未尽地吮指回味时,有没有觉得嘴里特别干,舌头和嗓子有些难受呢?

那些豆豉鱼罐头,各种小鱼、贝类做成的袋装熟食也一样,基本上是咸味浓重的。

重点3:各种咸味零食

有些人气零食就是用浓味来博取印象的。比如说辣条、泡椒凤爪、牛肉干、盐津话梅等蜜饯类、薯片、锅巴……咸度都是相当可观的,其中钠含量也是惊人。

重点4:鲜味调味品、各种汤料和调味酱

凡是加了增鲜剂的食物,鲜得让人难忘的食物,钠含量都不会低。这是因为增鲜剂毫无例外都是含钠的,谷氨酸钠(味精)的含钠量是盐的三分之一,而鸡精(含有味精、核苷酸钠、琥珀酸钠等,并含有盐)的含钠量是盐的二分之一。而要想有突出的鲜味,就必须先有咸味。

各种浓汤调料、鸡粉、海鲜汤粉、香菇酱、香辣酱、沙茶酱、番茄酱、蚝油、虾酱等调味品,全是高钠产品。

至于各种咸菜、酱菜、腐乳、豆豉之类,以及调味浓郁的方便面之类,大家都知道是高钠食品,这里就不赘述了。

它们的盐值 关乎你的颜值



“不太咸”但盐值高的食品

很多食品尝起来确实感觉不咸,但其中的钠含量并不太少。今天咱们扒一扒它们的伪装。

重点1:饼干、面包类烘烤食品

饼干制作时,为了疏松多孔,都要加入碳酸氢钠(小苏打),它的钠含量不比盐(氯化钠)低多少。何况有很多饼干本来就是咸味的,还要额外加盐。可以理解的是,苏打饼干的钠含量更高,氯化钠和碳酸氢钠都要加。

面包制作时为了控制酵母生长速度都要加盐,很多产品中高达1%左右。即便是甜面包也会加入盐,只需看一下产品包装上的配料表就会发现。同时,为了避免面包发霉,其中要加入丙酸钠(也有加丙酸钙的);为了避免面包变干,其中要加入硬脂酰乳酸钠(也有加硬脂酰乳酸钙的)。总之,你不会看到哪款面包敢号称是没有加入钠盐的。

重点2:挂面、拉面、饺子皮等面制品

为了口感筋道,做面条、拉面、饺子皮、馄饨皮的时候,都要加入盐,甚至很多产品还要加入碳酸钠(纯碱)。有时候产品配料表上会模糊地写“拉面改良剂”,没有详细标注配料,这是不规范的做法。其实,拉面改良剂里的常见配料就是氯化钠、碳酸钠,还可能有复配磷酸钠盐和植物胶。总之,它们是少不了钠盐的。

重点3:酥脆和蓬松的面食品

酥脆油炸食品不仅加入盐,常常也加入碳酸氢钠,使其口感更佳疏松。做油条也好,薄脆也好,馓子也好,排叉也好,都是要加这两样配料的。所以它们都是高钠食物。

蓬松的枣糕也好,松软的玉米饼也好,过度松软的馒头包子也好,往往要加入膨松剂,其中碳酸氢钠是主料,所以都含有钠,尽管吃起来根本不咸。

至于烧饼、葱花饼、椒盐点心之类咸味面点,白白是必须加盐的,自然更不用说是钠的来源了。

重点4:含钠饮料

一些甜味饮料中含有钠,因为其中加入了少量的盐、碳酸氢钠(用来产生气泡)或磷酸钠盐(用来增加口感)。还有些饮料加入的甜味剂里也含有钠。

虽然看起来几十毫克的钠不多,但因为饮料一喝就是几百毫升,一天喝一两瓶,钠摄入量是不可忽视的。特别是电解质饮料,用来补充过度出汗所损失的钠,所以钠含量更多。

另一个人们所熟知的“不咸而高钠”的食物就是皮蛋(松花蛋)。它是用氢氧化钠腌制的,所以其中和咸鸭蛋一样含有相当多的钠,这里不再赘述了。



看懂营养成分表 选择钠含量低的产品

按我国法规,所有预包装食品都要注明其中的钠含量。钠和盐是这样换算的:

1克盐=1000毫克氯化钠=393.2毫克钠

1000毫克钠=2543毫克氯化钠=2.54克盐

无论是来自食盐(氯化钠)也好,来自小苏打(碳酸氢钠)也好,来自纯碱(碳酸钠)也好,来自火碱(氢氧化钠)也好,所有的钠都一起算了。

虽然还要拿出手机来把钠换算成盐有点麻烦,但实际上挑选食物的时候很简单:直接看谁的含钠量高,就好了。

在同类产品当中,把那些钠含量高的产品,换成钠含量低的产品,就能轻松减盐啦。

文/范志红(中国营养学会理事)
原文刊载于《北京青年报》