

吃盐“伤心” 限盐伤神 美国伤脑筋



Pen News
潘文军
编译专栏

多年来,美国人一直被建议要减少钠的摄入,很多人根本不以为然。

甚至许多保健意识很强的消费者也认为,与卡路里、饱和脂肪、反式脂肪酸、胆固醇和糖的摄入过量相比,盐的摄入过量是诸多健康问题中最不需要担心的。

但上周,一切都发生了变化。美国医学研究院21日公布报告,建议食品和药物管理局对食品行业用量设定硬性限制。

►限盐成了美国一大难题

美国人盐吃得太多

美国心脏协会主席、达拉斯贝勒心血管研究所医疗主任克莱德·杨西说,超过半数的美国人有高血压或处于高血压前期状态。

减少饮食中钠的含量每年可以挽回数千心脏病人和中风病人的生命,还可以节省数十亿美元的医疗费用。

华盛顿公共利益科学中心执行主管迈克尔·雅各布森说:“盐是我们食物中最有害的元素,每年悄无声息地杀死大约10万人。这就像每天坠毁一架满员的飞机。但30年来,食品企业都在与政府限盐的努力对抗。”

政府数据显示:美国人现在人均每天摄入3400毫克的钠,约合一茶匙半,而且男性比女性摄入更多。

根据美国农业部饮食指南的建议,大多数成年人——包括高血

压患者、非洲裔美国人、中老年人每天摄入的钠不应该超过1500毫克,其他人每天摄入的钠也不应该超过2300毫克,也就是不超过1茶匙。

实际上,人们根本不可能按照这个数字来限制自己的饮食,人们经常吃加工过的食品、吃快餐或者下馆子,根本无法控制食品中的盐含量。大多数美国人摄入的钠来自这些饮食,而不是家里桌上的盐瓶子。

一些餐馆一盘菜的含钠量就超过了2000毫克。一个快餐汉堡含钠量也不止1000毫克。很多汤里面更是“塞满”了钠。那些意大利面条调味酱、调味汤、午餐肉、沙拉酱、奶酪、饼干和冷冻食品中钠的含量就更不用说了。

盐不光调味,还能防腐

盐的功能不光是调味,它还能防腐,这就增加了食品中盐的含量。



杨西说:“你看不见它,甚至尝不出它,因为你已经习惯食品中有它。如果你想为了健康避开它,现如今食品中,可供你选择的实在不多。这就是问题所在。”

为了改变现状,食品加工企业和餐馆正努力研制新产品和新配方,帮助人们逐渐减低食品中的盐含量。

这是一个巨大的挑战,但营养学家和公共卫生专家说这是可以做得到的,也是值得做的。西北大学范伯格医学院预防医学教授林达·范霍恩说:“高钠饮食没有好处,而且有相当大的风险。”

即使是那些血压正常的人也应该注意他们钠的摄入量。杨西说:“这是一个警钟:50岁以上的美国人患高血压的几率达到90%,这增加了患心脏病和中风的危险。这其实是可以减少钠的摄入、控制体重和加强锻炼预防的。”

非洲裔美国人对盐更敏感

钠为什么会让人血压升高,理由很多。杨西说:“最明显的理由是,钠让我们保持体液,造成血压升高。”

杨西说:“有些人、特别是一些非洲裔美国人对盐比别人更敏感。”

“当他们接触到钠后,体内会保留更多的体液,由于非洲裔美国人肾脏处理钠的方式与众不同,他们血压上升的可能性更大。”

兰德公司的分析发现,如果美国人平均每日钠摄入量下降到2300毫克,高血压病人会减少1100万,每年节省医疗费用180亿美元。

不过人们应该记住,钠只是增加患心脏病和中风危险的因素之一。其他包括肥胖、摄入过多的糖,水果蔬菜吃得太少,缺少运动、抽烟等都会导致这些病症。

盐业人士:吃盐不要紧,只要多吃果蔬

不过盐业人士对此有不同意见。一家盐业集团总裁洛里·罗曼说:“盐对于健康的影响基于错误的假设和推断。一份研究表明,世界上没有任何国家的人平均每天吸收的钠在1500毫克以下。这远远低于正常范围值。意大利人吃钠比美国人多,但他们的心血管比美国人好,原因是他们多吃水果和蔬菜。”

在罗曼看来,只要多吃水果蔬菜,注意锻炼,多吃点盐不会对健康造成太大影响。

她的观点遭到了活生生的例子的驳斥。52岁的杨希是位非洲裔美国人,有高血压、心脏病和中风的家族病史。她每天坚持锻炼一小时,但仍要吃药降血压。几年前她每天摄入的钠超过4000毫克,如今她家里几乎不用盐,但是由于经常在外吃饭,仍然无法控制钠的摄入。

低钠食品口感不好

还有一个问题是,不加钠或者低钠的食品口感不好。比如面包,制造商要往里加氯化钠和碳酸氢钠。如果不加,生产出来的面包口感明显不佳。制造商说:“如果食物口感不佳,消费者就不会买。”有些尝试低钠项目的厂家已经尝到了苦头。

营养食品制造协会对此表示同意,不过他们正在加紧研制,争取研发出含钠低、口感又好的食品提供给消费者。

3D体验 超越平面时代



立体影像 震撼到家



需配合3D眼镜、3D蓝光播放器、3D影碟使用
另有三星3D显示器同期上市

三星 3D LED TV

售后服务热线:400-810-5858 / www.samsung.com



TURN ON TOMORROW