[生活妙招]

蛋糕冰淇淋是含盐“大户” 凡是带“钠”的都是盐

买食品先看营养标签揪出“隐性盐”

我国每3个成年人就有1个高血压。中国居民健康调查发现，我国人均食盐量10.6克，摄盐量超标是我国高血压人群猛增长的主要“推手”。湖北省营养协会秘书长、华科大同济医学院营养专家杨雪锋副教授指出,其中60%是盐敏感高血压患者。

很多人认为,要做到限盐,只要不吃太咸就可以了吧。杨雪锋透露,并不是只有咸的食物中才含盐，冰淇淋、蛋糕、面包、话梅等甜食也是含盐大户。

甜点中加盐口感更美味

“单凭味觉根本察觉不出盐分的高低。”杨雪锋指出,盐减少20%至30%,人的味觉是感受不到的。她透露,食物光有甜味根本“吸引”不了味觉,食物美味可口主要是盐在起作用。

杨雪锋介绍,为了提升口感,给甜品里加盐是必要的。奶酪、糕点在储存发酵前,表面要抹上一层盐先来“腌制”,这是发酵和储存的必备工序。吃的时候,盐味已经被那股浓郁的甜味掩盖住了,“欺骗”了味觉。“100克的话梅中,含有近8克盐,已经超过了一天的摄盐量。”

“甜味常常会让我们在不知不觉中摄入更多的盐分。”杨雪锋说,有实验证明,在1%至2%的食盐溶液中添加10%的糖,几乎可以完全抵消咸味。在很多咸甜口味的菜里,如糖醋排骨、鱼香肉丝等菜,食盐的浓度要比味蕾尝到的含量更高。

凡是叫“钠”的都是盐

很多调料如酱油、醋、味精中都含盐,味精更是很多人不知道的含盐“大户”。

每100克味精中含盐量为20.7克,远高于看起来很咸的豆瓣酱、辣酱、豆豉等其他调味品。氯化钠就是食盐,大部分食物的配料表中，不会直接标注食盐含量,都是用“钠”含量来反映。

很多食品的生产必须加入含钠的辅料及添加剂用作防腐剂,可以让食品外观和口感更佳。比如饼干里的膨松剂和泡打粉中的碳酸氢钠、饮料中的三聚磷酸钠、食品添加剂中的亚硝酸钠以及各类防腐剂中的苯甲酸钠等。

杨雪锋提醒,购买食物时只需要看营养标签,找到钠含量,就可以知道里面含多少盐。

减盐小技巧帮你轻松控盐

我国居民食盐摄入主要来源于烹饪,杨雪锋透露了几个减盐小技巧:在菜里放点辣椒、花椒、葱、姜、蒜等香辛料炝锅提味,适当使用一些蒜泥、芥末汁、番茄酱等也能增加食物的味道。鲜蘑菇、香菇、紫菜等本身带有鲜味,烹调时都可以不放盐。

炒菜出锅时再放盐。晚些放盐,盐分尚未深入到食品内部,舌头照样感觉到咸味。肉类稍微用酱油腌一下,然后放在烤箱里面烤熟。这样做,一滴油也不用放,还能把其中的脂肪烤出来一些。表面有点咸味和香味,内部味道是较淡的,减少了不少盐分。

如果做不到三餐都清淡,不如先从减少两餐的盐量开始:早饭、中饭。

来源:武汉晚报

[养生之道]

八旬老人吃15颗红枣心脏骤停

这些养生误区别再犯了

日前,湖北武汉80岁的吴婆婆在家翻出一包红枣，便打开包装当零食吃。当天下午，老人在客厅大叫一声后晕倒,呼吸微弱。家人赶紧拨打120将其送往武汉市第三医院。检查发现她心脏骤停,医生按压急救后心率恢复,随后转至ICU抢救。

吴婆婆本身患有肾功能不全,又连续吃下了15颗左右红枣,红枣本身含钾量特别高,这也直接导致婆婆血液里面的钾量超标,引发心脏骤停。专家连续抢救30个小时,吴婆婆才脱离生命危险。

正常人食用红枣每日最多1至2颗,吃多会引发胃部不适、腹泻。若肾功能不全的患者要多吃则容易出现酸中毒、钾排泄障碍。除此之外,大枣吃多了还可能有这些副作用。

不易消化:大枣中含有膳食纤维高于其他常见的水果,尤其是枣皮中的含量最高,咀嚼时很难嚼碎,膳食纤维在胃和小肠中不能被消化和吸收,如果一次吃大量的枣,会造成腹胀等肠胃不适的症状。

易上火:大枣属热性食物,而且大枣中水分含量较少,对体内有湿热或痰热的人来说,食用过多会助湿生痰生热,可以将大枣煲粥或者代茶饮,既能滋补又不会上火。

易引起蛀牙:大枣糖含量较高,吃糖过多会引起蛀牙,而且大枣热量高,过量食用能引发肥胖,特别是糖尿病患者更要少量吃

“吃大枣补血”这是保存在很多人大脑中的知识，然而其实从营养学角度来说,大枣补血效果并不好。

大枣的主要功效是补中益气，养血安神,在方剂学中,也常常被用作配伍药来缓和药性等，然而也并没有提到可以补血。

我们说补血，一般首先会想到补铁,而营养学上的铁分为两种:血红素铁和非血红素铁,血红素铁在体内的吸收率可达到10%至40%,而非血红素铁的吸收率却不达10%。大枣中所含有的铁是非血红素铁,和其他植物性补铁食物一样,吸收率均比较低,并不能被人体很好的吸收与利用，所以大枣并不是膳食铁的良好来源,并不能直接补血。

从营养学角度来讲，大枣的功效是养血，我们可以把它的作用理解成是行气和血。

虽然铁在人体中只占0.01%,人体需要的不多,但其重要性却不容忽视,如常吃的动物肝脏、动物血、芝麻酱、肉类等都是铁的良好来源,同时建议缺铁时补充维生素C,这样更有利于铁的吸收。

来源:人民网

生鲜刺伤要重视

不少人在处理生鲜时常会被鱼骨刺、蟹爪扎，很多会用嘴吸一吸就算数了,殊不知就是不经意间的刺痛,会带来意想不到的结果。

近日,杭州市红会医院骨科门诊收治了几位因刺伤引起的化脓性感染的患者,大部分人是因在处理生食过程中发生刺伤而没有经过妥善处理而导致发炎感染,严重的需要通过手术进行治疗。

该院骨科医生应小樟告诉记者,刺伤最易引发急性化脓性指头炎。当这些鱼刺不小心划破你的手指,鱼刺上面的细菌会在你的伤口上繁衍生殖。有人以为涂一些药膏就可以消灭这些细菌,事实上少数人体内还会存在一些寄生细菌。这些细菌在适宜的温度环境下迅速进行生殖。次日,手指伤口就会变得红肿,一开始手指针刺样疼痛,直到压迫指动脉时,疼痛转为搏动性跳痛,在下垂时还会加重。而被鱼刺扎伤的伤口小又深,如果没有及时清理并消毒,很易导致感染加重。

专家表示,伤口严重的化脓性感染对人体危害较大,特别是位于手足等处的伤口感染化脓。如果炎症进一步扩散,伤口扩大,组织器官坏死、缺损,愈合后瘢痕组织明显增生,可造成不同程度的功能损害和畸形。

来源:浙江老年报

处暑防燥加点料 养肺润燥没烦恼

处暑节气刚过。此时自然界的阳气开始收敛、沉降。“秋气通于肺”,肺脏属金,旺于秋季。处暑之令重在养肺,养生当以润燥为贵。

处暑之令的气候处于“阳消阴长”的过渡阶段,也就是我们常说的“秋燥”。在中医五行中,春为生,夏为长,长夏为化,秋为收,冬为藏,因而当秋燥袭肺时,人首先要保养好的就是肺中的津液。但此时切忌寒凉之饮,中医认为“形寒饮冷则伤肺”,喝水最好喝开水。

传统良方可以试试

怎么才能更好抵御“秋燥”的负面效应？浙江医院推拿科屈庆中医师给出以下两点建议:朝盐水,晚蜜汤。

“朝盐水,晚蜜汤”是传统医学提供给我们的一剂对抗秋燥的极佳饮食良方。传统医学认为,“早上吃盐如人参,晚上吃盐如砒霜”。咸属水归肾经,如果早上喝一杯淡盐水，可以去烦热、明目镇心、清胃中饮食热结。且现代医学认为白开水中加适量的食盐，可有效减少水分流失,补充钠离子。

蜂蜜则能润肺、养脾气、除心烦、提高睡眠质量。傍晚用温开水（不超过60℃)冲一杯蜂蜜水喝,与淡盐水朝暮搭配可润肺、缓解秋燥。既是补充人体水分的好方法,同时也可以防止因秋燥而引起的便秘,是秋天保养身体的饮食良方。

不过,需要注意,高血压患者不适合早上喝盐开水。

动手做款养阴润肺露

秋天为什么要降燥？杭州市中医院副院长、市级名中医詹强说,秋燥阳水阴之,特别是江浙一带,受地理位置以及气候环境等因素的影响，阴虚体质的人群偏多，所以为了达到保健的目的,就需要“去燥养阴”来保持人体的阴阳平衡。

他向大家推荐了一款简单易制的秋日降燥饮品——养阴润肺露。养阴润肺露的原材料很简单,鲜石斛、鲜麦冬、雪梨。石斛益胃生津、滋阴清热、可用于阴伤津亏,口干烦渴,食少干呕,病后虚热,目暗不明，选用鲜石斛清热生津的功效比干石斛更好;而鲜麦冬有清热养胃,生津止渴的功效;梨则有润肺清燥、止咳化痰作用。

需要记住的是，这款饮品要按照新鲜石斛3克、鲜麦冬5克、雪梨1只的比例,用榨汁机榨成汁。养阴润肺露功效是“去燥养阴”,也就意味着,怕冷、腹泻、胃寒的“阳虚”体质之人则应尽量少碰,这是因为以上三种材料性味略寒，正好和阳虚体质的人对冲。

来源:网易新闻

遗失启事

常山县常兴物流有限公司遗失重型自卸车营运证，号牌号码:浙HC6601,声明作废。