

每天吃多少低钠盐更合适?

中疾控新研究划出安全范围

盐乃百味之首,不仅让食物变得美味可口,也有助维持人体正常生理功能。作为普通食盐的替代品,低钠盐中少钠、多钾,能在兼顾咸味的同时保护血管,已被证明可有效控血压。近日,山东大学齐鲁医学院公共卫生学院、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心等机构的学者,在《营养学》杂志发表研究称,低钠盐虽好,但摄入量仍有适宜范围。

研究人员评估了2016年省部联合减盐防控高血压项目中350人的饮食数据,并将他们按低钠盐摄入量分为三组:低摄入量组(每日小于4.72克)、中摄入量组(4.72~6.88克)和高摄入量组(每日大于6.88克)。结果发现,与低摄入量组比较,中摄入量组舒张压下降约2.8毫米汞柱,高摄入量组收缩压下降约5毫米汞柱。研究人员表示,随着低钠盐摄入量的增加,舒张压和收缩压均呈下降趋势,但高血压风险会先降后

升,安全摄入量范围为5.81~7.66克。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,低钠盐又叫“低钠高钾盐”,与普通盐相比,低钠盐中氯化钠含量较少,约30%替换成了氯化钾,可以在减少钠摄入量的同时,增加钾的摄入量。北京大学临床医学高等研究院副院长武阳丰曾发表研究指出,与普通盐相比,低钠盐可使老年人的收缩压平均降低7.1毫米汞柱、舒张压平均降低1.9毫米汞柱,并降低心血管事件的风险。另一项对我国北方农村608名参与者的研究也显示,使用低钠盐后,收缩压平均降低了3.7毫米汞柱。

左小霞表示,钾可以促进钠的排泄,日常生活中使用低钠盐替代普通盐对健康一般无影响,但吃太多还是会增加钠的摄入量,不利于控血压。另外,过量食用低钠盐还可能导致高钾血症、心律失常等问题,有几类人群应慎

吃低钠盐。

心脏病患者。长期食用低钠盐容易引起血钾浓度升高,出现高钾血症,影响心肌收缩功能,进一步加重心脏负担,导致心律失常,严重者甚至会出现心脏骤停。

肾功能不全者。钾元素主要由肾脏排出,有肾病的患者排钾能力减弱,若再吃低钠盐就会增加肾脏代谢负担。建议慢性肾炎、肾功能不全等患者最好选择普通盐。对处于生长期的儿童来说,摄入过多钾也会增加肾脏负担,应该慎吃低钠盐。

重体力劳动者。重体力劳动者和高温作业者出汗量大,钠离子随汗液流失较多,若用低钠盐代替普通盐,会导致体内钠离子急剧减少,严重者会出现低钠血症。

服用降压药者。血管紧张素转化酶抑制剂(普利类)、血管紧张素受体拮抗剂(沙坦

类)、保钾利尿剂等药物,主要通过直接或间接抑制排钾作用或钠钾交换而升高血钾。服用这些药物的患者要谨慎食用低钠盐,高血压合并肾功能衰退的患者更要注意。

最后,左小霞分享了几个减盐小技巧。首先,用胡椒、花椒、辣椒、香叶、柠檬、西红柿等有味道天然食物为菜肴添色增香,能有效减少盐的用量。其次,做饭时用好限盐勺,合理分配每道菜中盐的用量;注意少用味精、鸡精、酱油、腊肉、香肠等隐形盐较多的调味料或食材;烹饪时急火快炒,临出锅再放盐;煮汤时尽量不放盐。再次,多吃蔬菜、少点外卖,外出就餐最好点清淡的菜或备注少盐。最后,记住钠和盐的换算公式:每1克钠相当于2.5克盐。挑选食品时要仔细看食品标签和成分表,选择钠含量低的食物,例如醋、酱油等调味料都有低钠和高钠的区别。(田雨汀)

倡导 HPV 疫苗接种

日前,界首市疾病预防控制中心免疫规划科走进东城街道向公卫、计生人员开展“关注健康 关注宫颈癌防治”专题讲座。此次活动旨在进一步提高适龄女性人乳头瘤病毒疫苗接种覆盖面,让更多的适龄人群树立“防”重于“治”的健康理念,做到早接种、早预防、早保护,切实提升全市宫颈癌防治水平。

胡浩 段玉玺 摄



霍邱县临淮岗镇大兴村——

保障幼儿食品安全

本报讯 为确保幼儿园食品安全,保障幼儿们的健康成长,近日,霍邱县临淮岗镇大兴村新时代文明实践站联合村妇联,组织志愿者协助市场监管单位对村内的幼儿园进行了全面的食品安全排查工作。

食品安全是幼儿园工作的重要一环,关系到每一位幼儿的身体与健康。此次检查重点放在幼儿园的食品安全管理制度和应急预案,确保幼儿园有完善的食品安全管理措施和应对突发事件的能力。此外,志愿者还对食品储存环境、食品加工用具、餐饮具消毒、食品采购索证索票、原材料采购验收台账等进行仔细检查,确保食品来源合法、质量可靠。

食品安全排查工作的开展,不仅提高了幼儿园的食品安全管理水平,也增强了幼儿园师生的食品安全意识。新时代文明实践站表示,将继续加强对幼儿园食品安全的监督和指导,确保食品安全无小事,为孩子们的健康成长保驾护航。(郭莹峰)

霍邱县临淮岗镇小新村——

走访慰问送温暖

本报讯 为进一步了解和关心困难群众的生活状况,帮助群众解决实际问题,传递政府的温暖与关怀。近日,霍邱县临淮岗镇小新村“两委”组织志愿者开展了走访慰问困难群众的活动。

小新村支部书记刘人杰率村“两委”在走访过程中,深入困难群众家中,详细了解困难群众的生活、身体、家庭等方面的情况;认真了解群众面临的困难和需求,包括生活物资、医疗保障、住房条件等,以便提供更有针对性的帮助和支持。

走访后,村委会积极采取措施,提供力所能及的帮助,争取政府资金,为困难群众提供免费健康检查和医疗救治;发动社会力量,为困难群众筹集物品和善款。有效缓解了困难群众的生活压力,让他们感受到了政府的关爱和温暖。

此次走访慰问活动,不仅增强了村委与群众之间的联系,还提高了困难群众的获得感和幸福感。(赵静)

夏季腹泻高发 专家支招这样预防

一到夏季,许多人感觉自己的肠胃变“脆弱”了,动不动就会腹泻。天津医科大学第二医院感染疾病科副主任医师吴存瑾提示,夏季是腹泻的高发季节,要注意食物和饮用水的卫生安全。

“如果粪便特别稀薄,超过正常含水量,或次数大于每天3次,排便量超过每天200克时,可定义为腹泻。”吴存瑾介绍,腹泻一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主,常见的病原体包括志贺菌、肠致泻性大肠杆菌、沙门菌、诺如病毒、轮状病毒等。另外,进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使较为脆弱的胃肠黏膜受到

刺激,造成胃肠道的应激反应,也会引起腹泻。

“腹泻可表现为稀便、水样便、黏液便、脓血便或血样便。同时可伴有腹痛、恶心、呕吐、腹胀、食欲不振、发热及全身不适等。病情严重者,可以因大量丢失水和电解质而引起脱水、电解质紊乱,甚至休克或死亡。”吴存瑾说。

吴存瑾表示,针对腹泻常用的治疗药物主要分为四类:口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。治疗腹泻需要对因对症用药,应在医生指导下服药。老年人、儿童以及重症患者,发生腹泻应及时就医。

那么,夏季该如何预防腹泻呢?吴存瑾建议,预防腹泻可以从注意饮用水卫生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触等入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水宜煮沸后再饮用。饭前、便后要洗手。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。生熟刀板要分开,餐具要煮沸消毒后再使用。

“夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此存放在冰箱中的食物需要热透后再食用。”吴存瑾提示。(闫妍)

大暑正伏天,养生重在防暑养心健脾

7月22日迎来了大暑节气。中医专家提示,这一时节正值“中伏”前后,通常是我国大部分地区一年中最热的时期,养生尤需注重防暑和养心健脾。

中国中医科学院西苑医院山西医院副院长李圣耀说,高温暑湿环境下人体易发疾病,老人及体虚者应格外注意防范中暑。当出现全身乏力、头晕胸闷、大量出汗、四肢麻木、口

渴恶心等症状时,宜及时去医院就诊。

“暑湿天气还易伤心脾。”李圣耀介绍,若心火旺盛,容易出现心烦、失眠、口渴、便秘、尿黄、面红、口舌生疮等症状;而脾虚湿阻,会使人食欲不振、恶心呕吐,若还贪食寒凉,则易导致感冒、腹痛、腹泻等。

大暑伏天里,人们可以从饮食、运动、起居、情绪等多方面调养身心,预防疾病。

李圣耀介绍,这一时期饮食宜清淡易消化,重在补气健脾、消暑生津,多食粥、汤等含水量高的食物,可选用绿豆、黄瓜、苦瓜、鲜藕、西瓜、薏米等食材;足量饮水,可适量饮用酸梅汤、柠檬水、绿茶等,但饮品不宜太凉,以免脾胃受损,也不宜太甜,以免内生痰湿。

此外,可于早晨或傍晚选择散步、太极拳、广播体操等运动锻炼身体,每周5天、每次半小

时,微微出汗即可;坚持夜卧早起、午睡半小时,睡觉时避免凉风直吹,空调温度不低于26℃。

天气酷热,人们还易出现心烦易怒、无精打采、心神俱疲等情形,即“精神中暑”。专家介绍,此时宜保持心境平和,切忌大喜大怒;听音乐、冥想、读书等活动有助于调和情绪,饮用玫瑰花、佛手、茯苓、淡竹叶、莲子心组成的代茶饮亦有帮助。(田晓航)