



开学了,送孩子一份体育锻炼恢复攻略

新学期伊始,一些孩子因“阳康”后身体尚未完全恢复,体能有所下降;还有一些孩子因假期户外锻炼不足,短期内难以适应较高强度的运动。

因此,开学后的体育课,应充分考虑孩子的身体状态,坚持安全第一,从低强度运动开始,循序渐进,帮助他们逐步恢复到正常锻炼水平。

安全第一

运动前要了解学生身体健康状况

为确保学生春季学期返校后的体育课教学安全,学校应对学生的体能和身体健康状况进行摸查,进行必要的健康检查和运动能力测试,排除隐患,做到安全第一。在此基础上,根据学生个人的身体健康状况、体能特点和运动习惯等,制订个性化的体育锻炼方案。

学生在进行体育运动时,不仅要保证外部环境的安全,如确保场地的适宜性、周围建筑的安全性、运动人数的合理性等,而且要做好自身安全的准备,如选择适合自己的运动项目、运动频率、运动强度,做好运动前的热身、运动后的拉伸等。

利用量表

有效测试运动时的身体状态

使用主观疲劳感知评估量表,作为逐步提高活动水平的指南。该量表是世界卫生组织在《新冠病毒相关疾病康复指导手册》对感染后患者通过记录日常活动以及主观疲劳量表评分(RPE值)来监控自身的状况,并用于指导如何提高自身活动水平的量表。该量表将运动中主观感受的费力程度划分为0分(完全不费力)到10分(最大程度的用力),即RPE值0~10分。

疲劳感知自评在春季刚开学时是极其必要的,因为每个学生的恢复状态、体能状况不一样,主观疲劳感知量表可以帮助学生在恢复锻炼的各个阶段,清晰地感知身体状态,及时、对应调整运动强度。

五个阶段

逐步恢复到正常锻炼水平

恢复锻炼可分为五个阶段,每个阶段至少保持7天才能进入下一个阶段。如果感到有困难,可以退回上一个阶段。如果出现任何危险信号,如胸痛或头晕,应立即停止锻炼,在得到专业医务人员的诊治之前,不要重新开始锻炼活动。

第一阶段:为恢复锻炼做准备
(RPE值:0~1分)
可以进行有控制的呼吸练习,温和的步行、拉伸和平衡练习。这些运动可以促进血液循环,预防运动损伤。

以拉伸为例,每一次拉伸应轻柔地进行,而且保持15~20秒。平均心率保持在120次/分钟内。

第二阶段:低强度活动
(RPE值:2~3分)
可以进行散步、简单的家务或园艺工作。

如果能忍受RPE值为2~3分的活动,就可以逐渐将每天的锻炼时间增加到15分钟,在此阶段保持至少7天且没有出现“劳累后不适”后,才能进入下一个阶段。平均心率保持在120次/分钟内。

第三阶段:中等强度的活动
(RPE值:4~5分)
可以进行快走、上下楼梯、慢跑、阻力练习。平均心率保持在120~140次/分钟。

第四阶段:具有协调和有效技能的中高强度练习
(RPE值:6~7分)
可以进行跑步、骑自行车、游泳和上舞蹈课。平均心率保持在120~140次/分钟。此阶段较上一阶段难度更大,需要各个组织器官协调配合,或拥有一定的运动技巧才可以完成。如果能很好地完成此阶段,说明身体状态已经恢复。

第五阶段:回归到基线练习
(RPE值:8~10分)
学生可以恢复到感染新冠病毒前的正常锻炼,上体育课,进行大课间体育活动、课外体育活动等。平均心率保持在140~160次/分钟。此阶段教师可以正常安排教学内容,但也要注意关注每一名学生的状态。

学生返校后,身体如有不适要及时告知老师、家长。身体无异常的学生,要科学、逐步增加体育锻炼时间和运动强度,根据自己对体育锻炼的适应程度,逐渐增加运动负荷,使身体机能和运动能力不断提高。

没想到憋尿能憋出这么多病

正常尿液大多数为淡黄色液体,主要成分为水,占尿液的96%~97%,其他成分为尿素、尿酸、肌酐等含氮物。正常人每昼夜排出的尿量为1000~2000ml,每日平均尿量为1500ml左右。

膀胱位于骨盆内,是贮存尿液的器官,其容量为300~500ml。男性的膀胱底部是和直肠相连,女性的膀胱后壁与子宫膀胱间隙相连。当膀胱空虚时,其内黏膜面呈现许多皱襞,充盈时内壁光滑。

中医认为,膀胱是水液汇聚之所,与肾相表里,有化行水之功。膀胱容纳尿液的能力是有一定限度的。所谓憋尿,就是膀胱中容纳的尿液超过了膀胱本身的容量,却有意识地忍着不排。

一般人们都有过憋尿的经历,长时间憋尿不

利于健康,还会导致泌尿系统疾病。俗话说“流水不腐”。正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,而且对泌尿系统和尿道也有自净冲刷作用。

那么憋尿都会产生哪些问题呢?
想尿尿不出来
当膀胱内累积了200ml尿液时,人体会开始有尿意,这时若没有排尿,膀胱还可以存留尿液,但是持续累积到500~600ml(女性会更多一些)时,膀胱就会出现过度膨胀,并且使控制排尿的肌肉膨胀,长期不及时排尿,膀胱就会超负荷工作,严重时会导致尿滞留而无法自主排尿。

泌尿系统疾病
当大量尿液贮存在膀胱时,沉淀浓缩,导致尿液中钙盐的饱和度增加,尿路结石的形成概率增加。憋尿时膀胱容积胀大,血管压迫,黏膜缺血,导致抵抗力降低。此时,细菌就会乘虚而入(医学上称泌尿道逆行感染),大肆生长繁殖,很容易引起尿道炎、膀胱炎等泌尿系统疾病。

需要注意的是,女性一度憋尿后(例如长时间开车,无法及时排尿),更容易发生尿路感染,发生概率比男性高几倍,这跟女性尿道生理结构有关。临床上有一个经验之说,女性一生中至少会发生一次尿路感染,言下之意女性非常容易得尿路感染。

肾脏疾病
尿液自输尿管排入膀胱内有一个很好的“抗返流”生理解剖机制,输尿管是潜行“隧道式”穿入膀胱壁。但憋尿时由于膀胱内压力持续增大,甚至大于输尿管开口压力,会导致尿液“返流”。憋尿甚至还会诱发肾盂肾炎。

尿滞留可使膀胱内压力升高,尿液沿输尿管返流,造成肾盂积水,继之肾实质受压、缺血,甚至坏死。这就是返流性肾病。

心血管病突发
憋尿还会引起生理和心理上的紧张,膀胱容量持续增大引起腹腔内压力增高而使高血压患者血压升高;冠心病患者出现心律失常,甚至心绞痛。所以,憋尿对多数伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年患者来说,更容易诱发心源性猝死等严重后果。

如果老人长时间憋尿后突然排尿,由于膀胱快速排空,腹腔内压力下降,回心血量减缓,会令迷走神经兴奋,大脑供血不足,血压降低,心率减慢,甚至出现排尿性晕厥。憋尿后快速排尿,还会出现肉眼血尿。

膀胱破裂
有一个朋友间吃饭时的“娱乐项目”在夏天很盛行,叫做“啤酒撞串”。朋友之间同时喝同样多的啤酒,比赛谁能最晚上厕所。这个游戏其实非常危险。在憋尿的状态下,碰到撞击和意外,膀胱破裂的发生率很高。

也有不得不憋的尿
但有人会问:“很多时候在门诊做泌尿系统或妇科超声检查时,医生还要求患者憋尿呢,这是为什么?”医生要求患者憋尿,目的在于更方便超声检查以及医生诊断。有些病人在憋尿后,超声医生会有“双侧肾孟分离”的诊断。这就是我们刚才说的憋尿后的返流现象。

放心,在及时排尿后这种症状即消失。对于偶尔一次而为之的憋尿检查来说,不会对身体造成严重的伤害。

最后还要提醒大家,质量高的尿液需要充足的饮水才能产生。正常成年人每天饮水量在1500ml左右,我们俗称“8杯水”。如果当日有大量运动量锻炼,会产生汗液,我们可以适当增加喝水量。喝水一定不能感到口渴时才喝,应该做到按时喝水而不是按需喝水。

好了,说了这么多,我现在要去喝一杯水了。希望大家都能多喝水,不憋尿。

选对方法助您轻松度过更年期

年近50岁的王姐最近不知道怎么了,忍不住想上火,脸说红就红起来了,还伴有心慌,浑身上下都感觉不舒服。

前几天,王姐和闺蜜李姐聊天时,说出了自己的苦恼,月经也半年没来了。李姐对她说:“你有可能是更年期,快去医院看看吧。”

第二天一早,王姐到医院寻求医生的帮助。在门诊,医生耐心地听了她的问题,并一一做出了解答。

熬一熬能过去吗?
更年期或女性绝经是生理现象,但是有的人会出现潮热盗汗、关节肌肉酸痛、睡眠不佳、阴道干涩、同房不适等症状,影响生活质量和工作状态,这些就不应该算是生理现象了,而是病,叫作绝经综合征。是病就得治!现代医学在进步,有办法能缓解绝经综合征,还能够预防骨质疏松等慢性病,利远大于弊。在医生指导下使用激素治疗是安全的,不良反应极少。

激素治疗会不会致癌?
很多人对于雌激素和孕激素的使用存在疑虑,担心使用激素会致癌。

绝经激素治疗与癌症的关系也是科学家研究的热点问题。基于临床大数据资料,目前认为绝经激素治疗可以预防结直肠癌,减少其发病风险;合理使用绝经激素治疗不增加宫颈癌和内膜癌发病风险,与卵巢癌的关系还不明确。

绝经激素治疗与乳腺癌的关系比较复杂,激素增加乳腺癌的风险主要来自人工合成的孕激素。目前推荐使用天然雌激素和孕激素,或最接近天然的地屈孕酮,或替勃龙等激素治疗方案,用药5~7年不增加乳腺癌风险。更长时间的用药可能极少量增加乳腺癌风险,但比起肥胖、较多饮酒带来的风险还是要小。一旦停用激素,乳腺癌风险迅速降低。

激素治疗会不会产生依赖性?
绝经综合征的症状绝大多数都可以通过雌孕激素治疗得到缓解。目前的治疗指南未限定停药时间。

但是,我们使用激素治疗只是补充卵巢功能,卵巢功能衰竭是不可逆转的。一旦停药,体内的雌孕激素又重新回到缺少状态,绝经综合征的大多数症状可能又要重新出现,这并不是由于药物具有依赖性,而是身体缺乏激素导致的。所以,建议服药期间每年进行1~2次体检评估,如果没有出现新的用药禁忌证,可以继续吃药,不

用限定停药时间。

听说吃激素会变胖,这是真的吗?
人体内的激素有很多种,会让人变胖的激素叫肾上腺皮质激素,包括甲强龙、地塞米松等。妇产科用的激素一般是雌激素和孕激素,不会让人变胖。

既往常用的一些人工合成的雌孕激素,可能会造成水钠潴留,通俗来讲就是“水肿”,让人看上去“胖了”。随着医疗技术的发展,绝经激素治疗用的都是天然雌孕激素,基本上不会出现这种副作用。

不过有的人在激素治疗过程中还是变胖了,这到底是什么原因?可能有两个因素:第一,吃得多、动得少。第二,绝经后缺少雌激素会导致体内代谢紊乱、脂肪重新分布,本身就有增重的风险。

听说喝豆浆可以补雌激素,是真的吗?
很多人认为豆浆等豆制品含有雌激素,希望通过喝豆浆来补充雌激素,缓解更年期症状。实际上,豆浆所含有的不是雌激素,而是植物雌激素,两者是完全不同的。所以,喝豆浆并不能提高体内的雌激素水平。

植物雌激素是一个大类的化合物总称,主要是大豆异黄酮。其结构比较接近雌激素,也可以结合雌激素受体,发挥雌激素样作用。当人体自身雌激素足够的时候,雌激素受体都被占满,异黄酮结合不了雌激素受体,不能发挥作用。当人体雌激素不足,雌激素受体空出来了,异黄酮就可以一显身手。但是由于其先天不足,只能发挥万分之一左右雌激素样的作用,非常微弱。所以,植物雌激素对缓解更年期症状的作用也是很轻微的,可能可以部分缓解潮热、阴道干涩、骨质疏松等症状,对盗汗等症状作用不大。

王姐听了医生的解答豁然开朗,原来更年期不用熬,只要选对方法,就能轻松平稳度过更年期,美丽从容地面对时光。

如何分辨抑郁情绪和抑郁症

抑郁症,每个人都该了解。出现了心情低落、兴趣减少的情绪状态,并不一定是抑郁症。如何分辨抑郁情绪和抑郁症?

专家表示,可以用以下这四种表现自测,你离抑郁症有多远。1.做啥时提不起劲或没兴趣;2.感到心情低落、沮丧或绝望;3.觉得自己很糟或很失败;4.有用某种方式伤害自己的念头。

要学会分辨抑郁情绪和抑郁症,如果处于低沉状态两周以上,同时影响了工作、生活,就要警惕抑郁症。

孩子是否出现精神或心理问题?
北京儿童医院精神科主治医师王芳称,想要判断孩子是否出现了精神或心理问题,一是通过横向比较,如果发现孩子的很多行为和别人不一样,且这些行为对其造成了明显的负面影响,家长应该及时关注;二是纵向比较,如果孩子原来很开朗活泼,现在却变得沉默寡言,这种负向的变化也值得家长关注。

是青春叛逆还是抑郁症?
北京儿童医院精神科主任崔华称,父母的教养方式不良、家庭不和睦、父母离婚或是父母的性格比较焦虑抑郁,都可能会影响孩子的情绪。患有重度抑郁症的青少年容易有自杀倾向,在尚未发展到重度抑郁阶段时,也会表现出一些症状。抑郁症前期会有一些情绪和行为的改变,如焦躁易怒;经常和父母、老师对抗;逐渐对很多事丧失兴趣,不愿意上学或写作业、逃学、沉迷于网络游戏、夜不归宿、离家出走等。这些行为和青春叛逆很相似,很多家长都意识不到孩子得病了。如何区分是青春叛逆还是抑郁症呢?一个很重要的标志是,有没有影响社会功能。孩子在叛逆期偶尔会和父母吵架,这是很正常的,但不会耽误学习和生活。

哪些异常信号需及时就医?
我国每年约10万青少年死于自杀。学业压力、亲子矛盾等引发的心理冲突,已成为学生群体的常见问题。学校和家庭若未及时引导,甚至采取偏激的教育方式,不仅不利于问题解决,更容易适得其反。以下八种潜在抑郁信号,应及时关注,予以适当引导:搜索信息、网络宣泄、情绪反常、悲观倾向、兴趣降低、近期频繁遇到重大危机、整理东西、长期高压。

绿茶寒 红茶暖?
绿茶干茶是绿色系的,茶汤是淡黄色的,滋味微苦,所以从视觉上带来凉爽感,味觉上带来收敛感。红茶呢,干茶多是黑褐色的,茶汤都是讨喜的红色,自然给人热烈浪漫的感觉。

红茶的茶汤多数苦感较低,高品质的红茶冲泡得当,品饮起来还会有微微的蜜糖香气,让人感觉温暖也就不足为奇了。

再加上有些传统文化爱好者,把阴阳五行学说简单粗暴地安在了茶叶上,所以很多人都会误认为“绿茶寒、伤这儿伤那儿”“红茶暖胃、美容养颜”。

其实,绿茶和红茶根本的差别在于制作工艺。绿茶的制作中,有一个关键步骤叫“杀青”,就是通过高温让鲜叶中的氧化酶失去活性,阻止茶多酚氧化变色(茶行业把这个“茶多酚氧化变色”的过程称之为“发酵”,跟生物学上的“发酵”含义不同)。

而红茶则反其道而行之,是让茶多酚完全氧化变成茶黄素和茶红素,被称为“全发酵茶”,从而产生不同于绿茶的风味。

也就是说,同样的茶树鲜叶,既可以做成绿茶,又可以做成红茶。茶多酚的氧化(即茶行业所说的“发酵”)只是影响茶叶的颜色、香气和滋味。而能够进入人体的那些可溶性成分产生“暖”“寒”的说法,只是牵强附会的臆测。

要到茶区才能买到好茶?
中国的产茶区遍布二十多个省市区,都是风光秀丽、人杰地灵的好地方。

对于喝茶的人来说,有机会去茶区游玩,自然是心之所向往的。

有许多人认为,深入茶区,可以从当地茶农手里买到真实可靠、物美价廉的好茶,把中间商甩开几条街远。这想法其实有点“天真”。

在茶区能不能买到好茶,取决于你对茶是否能专业鉴别能力,以及有没有固定可靠的渠道。茶农手里多数是制作好的“毛茶”,也就是还没有进行拣剔、筛分、匀堆、拼配等精制环节的茶叶,更不是标准化商品。

面对着一大堆风味各异、参差不齐的初级农产品,没有经过长期的专业训练的人,很难挑选

放也是“老茶”生产过程的一环。

但即便是这种讲究“老茶”的茶类,也不是所有的产品放久了都好吃,还取决于它刚生产出来的时候品质是否达标,保存过程是否得当。

相比生鲜食品,茶叶作为干燥食物,更容易保存,但也不意味着可以无限期地保存下去。

多数茶叶都有“最佳赏味期”,过了这个期限,茶叶就不好喝了,像常规的绿茶、红茶,最佳赏味期多在12个月到36个月之间。

即使是讲究“老茶”的茶类,也没必要过度强调茶叶的金属属性,把它当作金融衍生品来运作。毕竟,作为一种食品,“被喝掉”才是它价值的体现。

喝茶一定要喝有机的,非有机茶里都是农药?
有机茶的种植和加工方式,基本遵循自然规律,让茶树和茶园环境中的各种动植物和微生物,都能按照优胜劣汰的自然法则生存,尽可能减少人为的影响。

这让靠天吃饭的制茶业更充满了不确定性。鲜叶产量不确定,人工除草效率低,有机肥成本高而且效率有限等,使得“真正满足有机标准”的茶叶成本非常高。

而它们好不好喝呢?最终还是要看制茶师傅的手艺。

非有机茶园管理成本较低,鲜叶产量高,制茶师傅只要是正常发挥,保证标准的茶叶品质即可。

非有机茶园会使用农药来杀灭害虫,但农药品种、降解周期、施用时间和剂量等并不做到“遵守国家规定”,并非像人们谣传那样“都是农药”。

如果去计算每天通过喝茶摄入的“农药量”,其实远比通过常规饮食可能摄入的农药少。

简单总结:喝茶可能摄入的“农药残留”跟蔬菜水果粮油等其他农产品相比要少得多。

泡茶一定得用热水?
热水泡茶,是中国人约定俗成的习惯,所以从小就被教育水要烧滚开再泡茶,温吞水泡茶不好喝也不礼貌,茶凉了不能喝等。

过去,卫生条件特别是水的净化不如现在,所以把水烧开煮沸,是灭菌净水的主要方法。

现在,人们的饮用水很多都是直饮水了,煮不煮沸就没那么重要了。

于是,泡茶有了更多选择和风味呈现。有的茶咖啡因含量高,比如多数绿茶,热(沸)水泡容易苦,我们就降低水温到80℃甚至更低,这样可以降低咖啡因在水里的溶出量,茶就没那么苦了。

有人喜欢喝冷那,那就可以用冷水甚至冰水来浸泡茶叶,只要浸泡时间足够长(一般是1个小时以上),茶叶的香气和滋味照样可以进入冷水中,称为冰爽畅快的冷泡茶。

而且,和含糖的冷饮比起来,原味冷泡茶的热量为零,是控制热量的人们的饮品首选。

泡茶一定要用很贵的茶具,否则泡不出茶的“好”?
生活在唐朝,被后人尊为“茶圣”的陆羽曾说:器为茶之父。

所以自古以来,各阶层茶客都很注重喝茶泡茶的器具,要名贵、要好看、要有来历或讲究。

用大缸子或者玻璃罐头瓶子喝茶,总被认为“粗鄙”。用专业茶具泡茶喝茶,以示对茶叶和客人的重视,这无可厚非。但专业的茶具不一定很贵,关键是看我们如何定义“专业”。

更重要的是,泡茶是个技术活儿,熟能生巧,即便手边没有顺手的茶具,我们也能通过专业知识还是熟练的技能把茶泡好喝。简单说,无论茶具专业还是“业余”,名贵还是普通,不能泡出茶的“好”,都主要取决于冲泡的技能。

贵的茶具呈现的是泡茶的“仪式感”和视觉审美,跟泡出来的茶是否好喝关系不大。

茶都是又苦又涩的,不好喝?
过去有句话说:不苦不涩不叫茶。

现在看来,既有点调侃的意味,替那些比较苦涩的茶解个围,也反映了在物资短缺的年代,浓茶会给我们带来更多安全感。

现在的茶叶,品类丰富,工艺到位,再加上物流的通达,人们在茶叶风味上有了更多选择。有苦不涩的,也有不苦不涩的,也有苦涩之后回甘生津的。

现代人泡茶,更注重置茶量、泡茶水温和浸泡时间三者的调整,力求泡出滋味平衡、回味舒爽的茶汤,从而体验茶的和谐之美。

绿茶寒、红茶暖?
绿茶干茶是绿色系的,茶汤是淡黄色的,滋味微苦,所以从视觉上带来凉爽感,味觉上带来收敛感。红茶呢,干茶多是黑褐色的,茶汤都是讨喜的红色,自然给人热烈浪漫的感觉。

红茶的茶汤多数苦感较低,高品质的红茶冲泡得当,品饮起来还会有微微的蜜糖香气,让人感觉温暖也就不足为奇了。

再加上有些传统文化爱好者,把阴阳五行学说简单粗暴地安在了茶叶上,所以很多人都会误认为“绿茶寒、伤这儿伤那儿”“红茶暖胃、美容养颜”。

其实,绿茶和红茶根本的差别在于制作工艺。绿茶的制作中,有一个关键步骤叫“杀青”,就是通过高温让鲜叶中的氧化酶失去活性,阻止茶多酚氧化变色(茶行业把这个“茶多酚氧化变色”的过程称之为“发酵”,跟生物学上的“发酵”含义不同)。

而红茶则反其道而行之,是让茶多酚完全氧化变成茶黄素和茶红素,被称为“全发酵茶”,从而产生不同于绿茶的风味。

也就是说,同样的茶树鲜叶,既可以做成绿茶,又可以做成红茶。茶多酚的氧化(即茶行业所说的“发酵”)只是影响茶叶的颜色、香气和滋味。而能够进入人体的那些可溶性成分产生“暖”“寒”的说法,只是牵强附会的臆测。

要到茶区才能买到好茶?
中国的产茶区遍布二十多个省市区,都是风光秀丽、人杰地灵的好地方。

对于喝茶的人来说,有机会去茶区游玩,自然是心之所向往的。

出标准的,又合乎你心意的好茶。对于多数人而言,“看一看、闻一闻”,实质上跟“瞎蒙”差不多。

茶农辛苦做茶,自然希望结交稳定且购买量大的客户。对于偶尔到访的旅游者,往往也就是买个几斤茶叶。在茶区能不能买到好茶、能不能以合乎期望的优惠价格买到好茶,对于一般的游客主要还是看运气了。

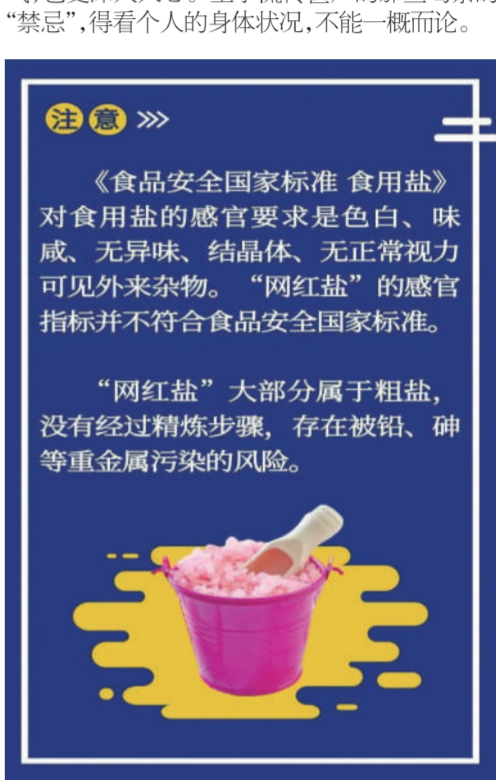
喝茶“包治百病”,喝茶有种种禁忌?
在古代,医学、交通、信息都不发达,茶叶以及人们身边的很多种植物,都起到了缓解病痛的作用。

这和当时人们对于疾病的认知以及治疗手段的局限有关。现代医学不断进步,对疾病的认识和预防、治疗手段也在不断加强,茶叶也该卸下“历史重担”,回归到“好喝的饮料”的朴素形象了。最多,可以承担一些“文化使者”的新任务。

现代科学也确实发现茶叶中有“很多种”对人体有益的生物活性成分,这被商家演绎出种种“功效”。

其实,我们每天的饮茶量是有限的,能够摄入的那些“活性成分”并不足以达到科学实验中的“有效剂量”,也就不能指望这些物质在身体里能起什么作用。

相对于古代的“包治百病”,茶叶的“低热量健康饮料”的属性,在现代社会里更科学、更接地气,也更深入人心。至于流传甚广的那些喝茶的“禁忌”,得看个人的身体状况,不能一概而论。



选“网红盐”不能只看颜值

近年来,一些餐厅里陈列着五颜六色,装满“细沙”的瓶子,或是厨房现场烹调,使用这些“网红盐”来调味。他们声称这是产自世界各地的盐,因为“更好看,甚至形态各异,含有矿物质,口感更特别”,价格普遍高于我们生活中常见的食用盐,有的甚至要贵上数十倍。名头也是五花八门,比如有喜马拉雅粉盐、波斯蓝盐、夏威夷黑盐等。

“网红盐”也是盐
不少商家在销售“网红盐”时,都会宣扬“天然有机认证”“富含矿物质”等标签。因此,“网红盐”被认为是“高级盐”,是“有益于健康的盐”。其实,“网红盐”既然称为盐,其主要成分依然是氯化钠。虽然在丰富菜品口味和色彩上能起到一些积极作用,但其最基本的功能依然是烹饪调味,与我们平常食用的食盐差异不大。

务必注意限量摄入
既然“网红盐”也是盐,就具有盐的基本功能,不仅是生活中重要的调味品,也具有重要的生理作用。而一旦盐摄入过多,就可能增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险。减盐早已被列为性价比最高的健康干预措施之一。有研究表明,高血压患者将钠盐的每日摄入量控制在不超过6克,就能产生收缩压下降2~8毫米汞柱的效果。

2022年发布的《中国居民膳食指南》,对每人每日盐的摄入量有明确建议。11岁及以上儿童和成年人每日摄入食盐不超过5克,其他年龄段儿童要更少,7~10岁儿童不超过4克,4~6岁幼儿不超过3克,2~3岁幼儿不超过2克。

“网红盐”容易让人忽视其盐的本质属性,在不知不觉中摄入更多的盐。所以,“网红盐”也需要限量摄入,遵照建议量管理好日常饮食。

规范使用才健康
严格来说,影响身体健康的是食盐中的钠,所以减盐的主要目标是减钠,成人每日钠的摄入量应不超过2克。在食用“网红盐”时,首先要明确所购“网红盐”中钠的具体含量,然后结合家庭含盐调味品,如酱油、鸡精、味精、蚝油等使用习惯,尽可能将“网红盐”的钠量与含盐调味品中的钠量控制在2克以内。

建议烹调时用限盐勺,控制“网红盐”的用量,通过使用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然香料为食物提味,尽量减少其他调味品的使用。烹调时可以在菜肴出锅前加盐,避免反复多次调味。就餐过程中,不另外加盐及其他调味品,减少味蕾对咸味的敏感,逐步养成清淡的口味。

此外,在外就餐时,即使商家宣称使用的是“网红盐”,也要主动要求少放盐。在超市购物时,注意查看配料表,即使是“网红盐”,也要对比营养成分表中钠的含量,做到同类食品选择钠含量相对低的进行购买。

来源:人民日报、健康时报、健康中国等

声明

武文秀不慎将奥林花园小区21号楼2单元401号房的房屋产权证领取单丢失,编号:1237,现声明作废。

母亲魏月玲不慎将孩子张静怡的《出生医学证明》丢失,编号:G1402266349,现声明作废。