

# 虽然吃得落胃但“盐值”超标

## 这样的早餐组合要不得

“酱瓜儿配泡饭，霉豆腐来点睛，这才是老杭州人落胃的早餐。”65岁的韩叔叔总爱这么描述自己最喜欢的早饭。

### 杭州人“毛落胃”的早餐“盐值”也很高

患有高血压病、高脂血症的签约居民韩叔叔一直是杭州凯旋街道社区卫生服务中心签约护士寿焕焕的重点关注对象。

一直以来，韩叔叔的血压控制都不是很好。就在最近，寿焕焕护士拨通了韩叔叔的电话进行回访时了解到，最近韩叔叔每天呆在家里，又“回归”了最爱的早餐组合，导致血压跟过山车一样。

“韩叔叔，您这个早餐也太重口啦，盐分摄入超标对控制血压影响很大的。”

寿焕焕表示，高盐饮食对心血管危害不容小觑。它会增加高血压发病风险，钠离子过剩易引发水钠潴留，导致血容量上升，血压升高；同时，钠离子还可能引起细胞水肿，使血管腔变狭窄，还会扰乱血压



的正常昼夜节律，加剧心脑血管疾病的风险。

根据《中国居民膳食指南2022》的推荐，成人每天食盐摄入量应不超过5克，而对于高血压患者（尤其是盐敏感性高血压），这一限制更是降至3克以下。

### 警惕“隐形盐” 这些高钠食品要注意

腌制品和预包装食品是高钠食品：酱瓜（每100克）相当于5-8克盐；霉豆腐（每100克）相当于8-12克盐；榨菜（每100克）相当于10-14克盐；挂面（未煮）每100克相当于1-2克盐。

调味品中有“隐形盐”：厨

房间常备的酱油、味精都含有钠离子。1克味精含有0.5克盐，100克酱油含有15-18克盐。

加工食品中“隐形盐”多：香肠、火腿、薯片、辣条、咸饼干、话梅干等食品中含有钠，100克香肠大约含有4克盐。

寿焕焕建议，老杭州人可将传统腌制品替换为现拌茼蒿笋丝、低盐腐乳等健康食材，用柠檬汁、果醋等天然调料替代重盐酱料。

日常养成查看食品标签的习惯，使用限盐勺量化用盐，逐步调整味觉适应清淡饮食。毕竟，细水长流地品味人间烟火，才是真正的“落胃”。

据健康杭州

### 清晨“三宜三不” 胜过吃补药

一宜深呼吸：清晨睡醒后，静卧5分钟，先向左、再向右，最后仰卧，共伸3次懒腰，使关节充分舒展活动。打哈欠3-5次。随即起床，伸臂踮足，连续进行10次深呼吸运动。

二宜净大便：每日清晨大便一次，养成习惯。古人把肛门称为“魄门”，早晨卯时（5-7点）“魄门开”，是排便的最佳时间。

三宜四方眺望：立定，两眼平视，先向东远眺；然后，半闭目低头、转身，依次再向南、西、北远眺。

一不恋床：恋床会打乱正常的生活规律，使体内许多生物钟错点。

二不立即剧烈运动：起床后未做准备活动马上投入剧烈运动，容易发生心、脑血管意外。

三不立刻起身小便：因为，膀胱排空容易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥。

据中国中医药报社

## 胖子运动只能变成健壮的胖子？

中国科学院研究人员联合国际团队在《当代生物学》(Current Biology)在线发表题为《能量补偿与人类肥胖》的研究论文，提出一个关键的概念——能量补偿，它或许是导致减肥困难的重要因素之一。

运动中，平均只有72%的运动量转化为当天燃烧的额外热量，而且越胖的人这个转化率越低。换句话说，越胖的人，运动量越难转化为当天额外燃烧的热量，越难减肥。

研究发现，在没有进行繁重体力劳动和长期食物短缺

的条件下，参与者的总能量消耗与基础能量消耗成正比，而日常活动的能量消耗却与基础能量消耗成反比。也就是说，当我们增加日常活动（比如走路、跑步等）的时候，身体会尝试补充日常活动的消耗，降低基础能量消耗。

整体上每天总的能量消耗增量低于实际增加活动产生的能量消耗。比如活动增加了500千卡，但总的能量消耗只增加了大约360卡路里。研究还发现能量补偿主要和BMI有关，同性别和年龄

几乎无关，BMI越大，能量补偿就越多。对于运动爱好者来讲，增加运动量是个不错选择，也可以通过调整饮食来应对能量补偿。每个人的偏好、身体状况、生活方式，以及他们面临的能量补偿问题都是不同的。结合了解自己的BMI和体能水平，以及听取健康顾问或营养师的专业建议，可以帮助设计出最合适的饮食和运动计划。这意味着减肥不只是一个短期目标，而是需要长期生活方式的调整。

据科普中国

### 喝牛奶好 还是喝奶粉好

奶粉是牛奶经过热加工得来的，在此过程中，损失的营养成分主要为牛奶中的活性成分与维生素，二者的蛋白质、钙、脂肪含量相差并不大。相较于牛奶，奶粉也有好处，比如奶粉保质期较长，储存起来更方便，还可以针对不同人群，添加不同营养成分。比如中老年奶粉中，会额外添加钙、维生素E、锌、铁、叶黄素等等。据CCTV生活圈