

減鹽用好加減乘除

編者的話：人人皆知減鹽有益健康，在剛剛過去的“中國減鹽周（9月14日至20日）”，國家行動辦公室提出了“915”（就要5克）的減鹽理念。然而，數據顯示，我國居民人均每日鹽攝入量為10.5克，離目標差距極大。本期，我們為讀者推薦一套“加減乘除”減鹽法，用好了能讓減鹽效果翻倍。

加補足鉀排出鈉

鈉和鉀都是人體必需的營養素，它們就像兩個勢均力敵而又互相制衡的伙伴，鈉在細胞外，鉀在細胞內，兩者共同作用使得身體細胞內外滲透壓、水分和酸鹼值有一個相對平衡狀態。當鈉含量增多時，平衡會被打破，細胞內的水分滲出，導致血壓升高。因而，攝入鉀能促進過多的鈉排出體外，從而降低血壓。

此外，研究證實，鉀對預防高血壓等慢性病具有重要作用。健康人鉀的適宜攝入量為每天2000毫克，要預防慢性病，鉀的建議攝入量是3600毫克/天。然而，最新調查顯示，我國居民每天鉀攝入量僅為1616.9毫克，遠遠低於預防慢性病的建議攝入量。

飲食上做到以下幾點有助補足鉀，一是常吃鉀營養素密度高的果蔬，比如橙子、哈密瓜、木瓜、香蕉、綠葉菜、菌類等。二是用薯類雜糧代替一部分精白米面，土豆、紅薯和山藥等薯類不但鉀含量高，還富含維生素C，對控制血壓十分有益；各種雜糧也是補鉀高手，比如小米和紅小豆的鉀含量分別是大米的5倍和14倍。三是用低鈉鹽代替普通鹽。低鈉鹽中含大約25%的氯化鉀，氯化鉀中含鉀53%。也就是說，1克低鈉鹽中就含有133毫克左右的鉀。

減晚放鹽少加糖

要想減鹽，烹調是很重要的一環，不妨試試下面幾個方法。

出鍋前放鹽。人體味蕾上有咸味感受器，其與食物表面附着的鈉離子發生作用才能感知到咸味。如果晚些放鹽，比如出鍋前放，鹽分尚未深



入到食品內部，但舌頭上照樣感覺到咸味。如果很早就放鹽，鹽分已經深入食品內部，不知不覺會攝入更多鹽。因此，要達到同樣的咸味，晚放鹽比早放鹽用的鹽量少一些。

方便調味包祇用一半。方便面調料、湯底調料、速衝湯料等各種方便調味包通常都按濃厚口味設計，在推薦的使用量下會讓菜肴或湯汁咸味過濃。比較明智的方法是，把湯料或醬包取出一半用於調味。

咸味食品當鹽用。甜面醬、豆瓣醬、黃醬、腐乳等調味品，以及豆豉、蝦皮、海米、火腿、香腸等配料，也都含不少鹽，它們都可以當鹽用，比如腐乳空心菜。

少放糖。少量的鹽可以突出大量糖的甜味，而糖卻會減輕咸味。因此，做菜少放糖也能起到減鹽作用。

乘巧組合不減味

在很多人眼中，減鹽就意味着減美味，其實，食品味道之間有着奇妙的相互作用，有些搭檔就能幫你做到減鹽不減味。



酸味調味品。酸味可以強化咸味，多放醋就感覺不到咸味太淡。因此烹調時放點醋可以減少鹽的用量。加些番茄醬、檸檬汁，也有一樣的效果。此外，這些酸味調味品不僅能促進消化、提高食欲，還能增加礦物質吸收，減少維生素損失。

鮮味調味品。鮮味能放大咸味，本身也會被咸味放大。在鈉總量相同的前提下，如果一份食物中的鈉完全來自鹽，另一份食物中鈉一部分來自味精、雞精、海鮮汁、蚝油等鮮味調味品，那麼後者吃起來會比前者要咸。換句話說，如果烹飪時把菜做到相同的咸度，那麼“味精+鹽”的組合會比“不用味精”需要的鹽少得多——即便是加上味精中的鈉，我們攝入的鈉還是比祇用鹽要少。所以，烹飪中正常使用味精，不僅不會增加鈉的攝入，反而有利減少鈉的攝入。

香辛料。咸味不足的食品往往淡而無味。此時，如果加點辣椒、花椒、蔥姜蒜等香辛料燴鍋，可以使比較淡的菜著變得更好吃一些。

除“隱形鹽”要拒絕

除了直接吃鹽外，很多我們吃上去似乎不太咸的加工食品，含鹽量也很高。大家在選購食品時要仔細閱讀產品包裝上的營養成分表，盡量選擇鈉含量低的產品，尤其以下幾類食品，選擇時要注意。

一是酸甜的零食，比如果脯蜜餞。因為有其他味道遮掩，所以這些食品的咸味并不明顯，不知不覺中會吃進去很多鹽。二是面制品類，比如麵包、挂面、餅乾。鹽有穩定食物結構的作用，麵包、挂面等加鹽後，會加大其中面筋的強度，使其更有彈性，不容易塌陷。此外，餅乾雖然不成，但加工時需要通過加鹽來支撐面筋強度、抵消甜度，所以餅乾也是高鹽食物。三是調味堅果。堅果本是高鉀低鈉的食物，但經過調味後，糖和鹽的含量就會大大升高。四是加工豆制品零食，比如豆腐幹、辣條、麻辣豆腐等。這些零食在加工時需要經過滷制、烘烤、拌料等，很多工序都會加鹽。

我不是故意遺忘、我想自己做決定、我要過有意義的生活……

老痴患者的六句心裏話



爾茨海默病患者，如果總對他說“我之已經說過了”，一定會傷害到對方。遇到類似情況，最好平心靜氣地再說一次，就像長輩曾經耐心教導牙牙學語的我們一樣。

4.提醒我愛人已逝是毀滅性的痛苦。醫學博士杰克·平科維茨提醒，當老人問起去世的配偶時，直接告知會讓他們心碎。可以帶老人去散步、找那個人。“你不能指望他認識現實，但你可以懷揣愛和善意，穿梭到他的記憶時空，讓他在夢境邊緣感到舒適。”

5.我要過有意義的生活。湯普森退休後參加了阿爾茨海默病協會的活動，他說：“協會給了我新的目標，一種積極參與生活的方式。”社交對於早期階段的患者尤為重要，輕微認知障礙并不應該成為封閉在家的理由。友誼和快樂是防治阿爾茨海默病的“良藥”。

6.音樂令人愉悅，喧鬧增加壓力。適當的音樂刺激可以讓患者更開心。處於早期或中期阿爾茨海默病的患者可能喜歡參加合唱團或彈鋼琴，處於晚期的患者也仍然喜歡聽音樂。音樂在每個階段都是安撫他們的好方法。

而噪音使阿爾茨海默病患者很難理解周圍的對話和情況。最好選擇安靜的環境吃飯、交流，盡量讓他們所看、所聽簡明清晰。

喬立艷表示，阿爾茨海默病患者需要更多的理解和耐心。首先，我們要知道患者是一個有正常情感需求、并逐漸衰老的人，是疾病使他們發生改變，更需要我們溫柔的關懷和照顧。

無論是遺傳型（40~65歲發病）還是晚發型（通常在65歲以後發病），預防阿爾茨海默病都要趁早。喬立艷提醒，有家族遺傳史的人可盡早做基因檢測，以確定自己的健康狀態；預防晚發型阿爾茨海默病需要注意3點：年輕時多用腦、勤思考，讓大腦活躍起來；多做有氧運動，如太極拳、慢跑等；不要攝入過多金屬元素，用鋁鍋炒菜以及傳統油條和粉條等食品中都含有鋁元素，經常食用會影響大腦功能。

目前，治療阿爾茨海默病的方法包括藥物治療和非藥物治療。藥物治療是一個長期緩慢的過程，雖不會逆轉病情，但可有效減緩病情進展，且越早進行藥物幹預，效果越明顯；非藥物治療如音樂治療等，可有效喚起患者的相關記憶，鍛煉認知功能。

對阿爾茨海默病患者來說，家人和好友是他們與現實世界聯系的主要通道。作為患者依賴的人，提供耐心、信任和鼓勵是幫助他們的強大支撐。而要做到這些，理解是第一步。近日，美國“健康人”網站刊文總結阿爾茨海默病患者希望我們知道的6件事。以此為基礎，生命時報記者採訪了北京清華大學玉泉醫院神經內科主任喬立艷。

1.我能做的比你想象的更多，包括自己做決定。美國紐約大學精神病學教授瑪麗·密特爾曼說：“阿爾茨海默病的癥狀隨時間推移而改變，應分階段看待。”早期階段存在記憶障礙，會迷路或忘記之前的對話；中期階段開始出現性格躁動等變化；最後會在穿衣、進食等方面出現困難。

艾瑞克·湯普森是一位早期階段的患者，他說：“我過着大致正常的生活，甚至有人說我看起來沒有患病，但我知道有些事的不大對勁。為應對日常生活，我早上第一件事就是整理好清單，彌補遺忘癥狀。有GPS等應用程序的幫助，我也可以駕車到處走動。”

密特爾曼教授認為，很多時候患者的尊嚴和決定權都被剝奪了。對待阿爾茨海默病患者，切勿事無巨細地包攬他們的日常活動，也不要先入為主地認定他不能做決定。我們祇需要耐心傾聽，盡力獲知老人的真實想法，在必要時幫忙，這可以延緩能力喪失，還可以維護對生活的信心。

2.我仍記得以前的事。很多患者記憶會衰退，却能記住曾經學習的知識或喜歡的音樂。喬立艷說：“工作中常有一些被返聘的工程師或教授，可能生活中他們已經出現了不同程度的記憶衰退癥狀，但談及專業，仍然條理清晰、經驗豐富。因為這些鐫刻在他們的頭腦中，在疾病進展的很長時間內都會保持。”

3.我不是故意遺忘。密特爾曼教授表示，多數人都會因為一次次重複回答而產生怨氣，但面對阿



被子使用前後都要曬

秋高氣爽，正是曬被褥的好時候。火箭軍特色醫學中心皮膚科主任張繼剛表示，如何既殺菌又不破壞被子的面料和保暖性是門“技術活”。棉花被、羽絨被、羊毛被、蠶絲被、纖維被等不同面料和填充物的被子，曬的方法和時間也有不同。

棉花被。容易受潮和滋生蟎蟲是棉花被的兩大缺陷，所以一定要勤晾曬來殺蟎除濕。曬棉花被的時間最好選擇大晴天，每隔2周在太陽下晾曬，每次晾曬時間在2小時以上，并拍打使其保持蓬鬆并恢復鬆軟度。太陽落山時就要把被子收起來，否則容易吸收濕氣。注意棉花被用久了保暖性變差，使用2~3年後還需要將板結的老棉絮重新彈鬆，以保證其保暖性。

羽絨被。羽絨吸濕後結塊、變質，所以要經常拿到通風處晾曬，并用手或小棍輕輕拍打，使其恢復自然蓬鬆，避免變質和細菌滋生。羽絨被禁不起烈日暴曬，最好在下午3點過後，陽光變弱時拿出來曬，主要就是為了給它通通風、透透氣。更加保險的做法是，在羽絨被上層蓋塊布，避免陽光直射，以延長使用壽命。

羊毛被。羊毛被需定期晾曬，但不可過於頻繁，每次在通風處晾曬1小時即可。注意千萬不可暴曬，高溫會使羊毛中的油脂發生變化，還會使羊毛成分分解，從而使羊毛失去彈性，失去保暖作用，并且產生異味。儲存時祇需放在乾燥通風處即可，切忌重壓。一般羊毛被無需使用防蟲劑，最好幹洗。

蠶絲被。蠶絲被適合皮膚敏感人群，尤其是剛出生的嬰兒使用。但新的蠶絲被會帶一股蠶蛹的味道，建議拿到太陽下稍微透氣之後再使用。蠶絲被悶久了也容易有味道，需要定期露天散味，每隔2周在陰涼通風處晾2小時，之後用手輕拍以保持蓬鬆。蠶絲蛋白經陽光強烈照射會分解，失去保暖作用，所以蠶絲被不宜長時間在太陽下暴曬。

纖維被。纖維被就是常說的“七孔被”“九孔被”等。它是人工化學合成的，價格低，不需要特殊養護，定期在太陽下曬去異味即可。可以每1~2個月翻曬一次，保持蓬鬆。纖維被可以水洗，要用溫和的洗衣液浸泡或肥皂塗抹，異味也可以消除。

曬被子還有一些技巧：1.秋冬季晴天，曬被子最佳時間是上午10點到下午2點，太陽快下山時就要把被子收進來。2.把被子搭在較粗的繩子上，主要曬被子裏，下午1點再曬曬被面，收的時候最好拍拍或抖動一下。3.換季時被子在收納前需要曬一曬，將被罩取下來洗洗。被子疊放時裏面放塊香皂，既能防蟲又能增香，然後再裝進收納袋收起來。4.長時間存放于櫥櫃中的被子，難免沾染上甲醛等化學物質，用之前一定先在太陽下曬曬，再套上乾淨的被罩就可以放心用了。