

咸味的分寸,该如何把握

健康关注

中国人自古讲究“五味”——“酸甜苦辣咸”,其中以咸味最为基础,而咸味的主要来源便是盐。在厨房的天地中,这洁白的晶体仿佛会施展七十二般变化:从快火小炒的鲜香,到文火慢炖的醇厚;从腌制入味的透彻,到调汤提鲜的精妙;从赋予面食筋道口感,到锁住果蔬鲜亮色泽;乃至清洁瓜果、快速解冻,都离不开它的身影。盐,是风味的魔法师,总能在无声处点化寻常食材,将一日三餐升华为舌尖上的盛宴。

百味之祖,食肴之将

在中国古代,盐被誉为“百味之祖”“食肴之将”。直至今日,它仍然是厨房中不可或缺的味道。

“食盐的主要成分是氯化钠,我们舌头上的味蕾对钠离子极为敏感,因此咸味是最易被感知的基础味觉之一。”首都医科大学附属北京友谊医院营养科副主任营养师毕研霞介绍,咸味具有很强的穿透力和调和能力,若能激发食材本身的鲜香,又能平衡酸、苦等味道,可以说是烹饪中调和百味的“基石”。缺少了咸味,其他味道往往显得单薄无力。

盐为何如此重要?毕研霞介绍,从生理角度看,食盐中的钠离子和氯离子承担着多项关键功能:维持细胞内外渗透压平衡、参与神经-肌肉信号传导、调节体内酸碱平衡,并协助葡萄糖、氨基酸等营养物质进入细胞。如果长期完全不吃盐,体会逐渐出现乏力、食欲减退、头晕等症状,严重时可能引起电解质紊乱、肌肉痉挛,甚至危及生命。

在中医学理论中,盐又有着另一番解读。北京中医药大学东方医院二七院区脾胃肝胆科副主任医师陈晓伟介绍,中医将咸味的特性概括为“味咸,性多偏寒,属阴”,具有下行、软坚、人肾的作用。咸味入口后,主要归于肾经,能辅助肾脏完成藏精和调节水液的功能,因此在传统养生中常用于引导药性、调和阴阳。

冬季增咸,辨体为先

一年四季,何时应在饮食中稍增咸味?陈晓伟指出,中医素有“春生、夏长、秋收、冬藏”的养生理念,其中冬季是适宜适量增加咸味摄入以养护肾脏的关键时节。

为何是冬季?陈晓伟解释,冬季气候干燥,人体阳气内敛,肾脏作为“先天之本”,此时正需蓄积精气,为来年的生机勃勃储备能量。中医认为“咸入肾”,冬季适当摄入咸味食物,有助于滋养肾精、增强身体的御寒能力,可改善手脚冰凉、腰膝酸软、精神不振等冬季常见不适,同时也能起到润肠通便的作用。

健康科普

智能手表监测:多因素致结果出现偏差

最近,智能手表凭借不断升级的健康监测功能,成为智能穿戴领域的热门单品。在不少电商平台的智能手表详情页上,压力测试功能成为主要卖点之一。

热度之下,质疑声随之而来。在一些社交平台上,“熬夜刷刷后手表竟显示‘健康状态优秀’”“海边度假时手表提示压力过载”等吐槽屡见不鲜。那么,这些动辄数百上千元的智能手表能否准确监测压力?专业医疗机构采用的标准化压力测试与智能手表的日常监测有何区别?科技日报记者就此采访了相关专家。

智能手表监测:多因素致结果出现偏差

智能手表究竟是如何监测压力的?天津体育学院教育与心理学院副教授常淑芝介绍,当前多数消费级智能手表的压力评估功能,核心依赖心率变异性(HRV)这一生理指标。HRV指人体连续心跳间期的微小波动,其数值变化直接反映人体自主神经系统的调节功能。

“这一系统包含交感神经和副交感神经,前者像油门,主导兴奋状态以应对压力;后者像刹车,负责放松与状态恢复。”天津市泰达医院心理科副主任医师李树华说,当人处于高压状态时,交感神经会兴奋,HRV数值会降低;当人处于放松状态时,副交感神经占据主导,HRV数值则会升高。

常淑芝说,智能手表会先持续采集用户的心跳信号,捕捉心跳间期的微小差异,再通

用。尤其是从冬至到立春这段时间,外界寒

气最盛,适当增咸更能顺应天时,补肾藏精。

“多吃”是否意味着可以放开吃盐?

陈晓伟强调,“多吃”仅指相较于其他季节略多,绝非过量。例如,日常食盐摄入建议为每日5克,冬季或可微调至6—7克,但仍需严格控制健康范围之内。更重要的是,应优先从天然食材中获取咸味。

日常饮食中,咸味来源十分广泛。除了食盐、酱油、蚝油等调味品,许多天然食物也自带咸味,如海带、紫菜、海参、蛤蜊等,它们被中医视为冬季平补的优质选择。例如,一碗海带排骨汤、一碟用虾皮炒制的菜肴,或是一道海参炖羊肉,都是既美味又符合冬季养肾理念的膳食。

“冬季借咸味养生,贵在‘适度’与‘辨体’。”陈晓伟介绍,中医讲究“辨体用食”,不同体质的人应有不同的选择——

对于平时怕冷、手脚冰凉、尿频多的肾阳虚人群,饮食上宜选择性温的咸味食物来温补肾脏,如海参、虾皮。烹饪时可与羊肉、姜丝等温性食材搭配,例如制作海参炖羊肉或虾皮炒姜丝。这类人群则应少吃海带、紫菜等性偏寒凉的咸味食材。

相反,若是常感口干咽燥、睡中盗汗、舌红少苔的肾阴虚体质,重点则应转向滋阴清热。性味偏寒或平性的咸味食材更为合适,如海带、紫菜、蛤蜊,可以搭配百合、豆腐等清润食材。同时,需避免辣椒、羊肉等辛热食物,以防加重虚火。

对于痰湿较重或脾胃虚弱的人,饮食基调应以清淡为主,咸味只宜少量用作点缀。可以选择少许虾皮或淡味咸菜,但应避免海参、腐乳等厚重咸腻之品,以防湿气内生。搭配上可注重健脾祛湿,例如用虾皮炒山药,或煮海带冬瓜汤。

南甜北咸,东辣西酸

民间常说“南甜北咸,东辣西酸”,我国地域辽阔,饮食口味为何会有如此鲜明的差异?

专家表示,这既是地理环境、气候条件和物产资源共同塑造的结果,也蕴含着人体适应环境的生存智慧。

毕研霞分析,从营养学角度看,南方气候炎热潮湿,高温加速能量消耗并抑制食欲,甜味食物能快速供能、刺激多巴胺分泌,提升进食愉悦感,有助于改善湿热导致的消化功能减弱。北方冬季漫长寒冷,人体需要更多钠离子来维持体温与神经肌肉兴奋性;历史上,冬季缺乏新鲜蔬菜,用盐腌制保存食物也成为必然的生存智慧。东部川渝、湖南等地潮湿多雨,辛辣食物中的辣椒素能有效促进肠胃蠕动、促进血液循环与发汗,从而驱散湿气。西部山西、陕西等地气候干燥,主食以面食为主,酸味有助于破坏谷物中的植酸结构,

促进矿物质吸收,也能生津润燥,缓解干燥带来的不适。

“东西南北的口味差异,生动体现了中医‘因地制宜’的养生智慧。”陈晓伟介绍,中医认为,不同性味的食物对应不同的脏腑,能平衡当地气候对人体造成的影响。北方寒燥,咸味入肾,适量食用可滋养肾精、固护阳气,抵御寒冷干燥,因此民间惯食咸菜、酱肉。南方湿热,甘味入脾,能健脾益气、助运化湿,像红豆沙、绿豆沙等甘淡之物便广受欢迎。东部多湿,辛味(辣)能行气活血、发汗祛湿,湘地的辣味菜肴可用来驱散体内的湿浊之气。西部干燥,酸味能收敛固涩、生津润燥,老陈醋、酸汤面于是成为餐桌上的常客。

毕研霞表示,这种历经千百年形成的口味偏好,是适应过去生产生活条件的生存智慧。然而在现代饮食富足、体力活动减少的背景下,长期过度的“咸、甜、辣”也可能带来高血压、肥胖、肠胃刺激等健康风险。因此,在理解和尊重传统饮食文化的同时,也应倡导科学的膳食调整,如北方注意减盐、南方合理控糖、适度摄入辛辣,如此能更好地守护当代人的健康。

明盐易减,“暗盐”难防

《中国居民膳食指南》推荐成人每日食盐摄入量不超过5克。然而数据显示,我国家庭人均每日烹调用盐量达9.3克,远超推荐标准。毕研霞强调,长期食盐摄入超标会显著增加高血压、心脑血管疾病的风险,并可能损害肾功能、加剧骨质疏松,同时也与肥胖、糖尿病等代谢性疾病的控制密切相关,已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。

“要有效控盐,除了减少烹饪时的用盐量,更需警惕藏在各类食物中的‘隐形盐’。”毕研霞提醒,我国居民每日盐摄入量超标,“隐形盐”是重要推手,它是食物中天然存在或加工时添加的、不易察觉的钠。如果不加注意,很容易在无形中导致钠摄入总量超标。

“隐形盐”广泛存在于各类食品中。酱油、鸡精、豆瓣酱、蚝油、腐乳等常见调味品含钠量较高——10毫升酱油相当于1.6克盐,1克鸡精则相当于0.5克盐,若在烹饪中同时使用多种调味品,盐分叠加效应不容忽视。加工肉制品也是“隐形盐”的重灾区,香肠、火腿、培根、午餐肉等为防腐和增味,制作过程中会大量加盐,长期食用会增加钠负担。此外,一些看似清淡的主食可能同样含盐,如挂面为增加筋道口感常含盐,部分面包、方便面等的钠含量也较高。零食中的“隐形盐”则更具迷惑性,咸味零食如薯片、瓜子等含盐明显,甜味零食如果脯、话梅等常“以甜遮咸”,豆制品零食如腐干、肉脯等钠含量同样不低。

那么,日常生活中如何避开这些“隐形盐”陷阱?

毕研霞表示,可采取以下综合策略:购买包装食品时,养成查看营养成分表的习惯,优

先选择钠含量较低的产品;尽量减少加工食品的摄入,多选用天然食材;即使选择低钠食品,也需注意整体食用量,避免累积超标;此外,还应警惕那些带有复合调味配料的食物,如夹心饼干、涂层零食等,其调味部分往往是钠的集中来源。

“控盐是一项需要长期坚持的健康实践。”毕研霞说,通过主动减少烹饪用盐、学会识别并控制“隐形盐”摄入,逐步培养清淡口味,我们就能在享受美味的同时,更好地守护心脑血管健康。

降压有方,选盐需谨慎

近年来,用氯化钾替代部分氯化钠的“低钠盐”逐渐走进大众视野。它是否适合所有人?食用时又有哪些注意事项?

毕研霞介绍,低钠盐是以约75%氯化钠搭配25%食品级氯化钾制成的食盐替代品,其核心优势是在保持咸味的同时,降低钠的摄入量,因此成为辅助防控高血压的常见膳食选择。但低钠盐并非人人适用——由于其含钾的特性,部分人群必须严格避免食用。

2024年发布的《中国低钠盐推广应用指南》指出,低钠盐对大多数人兼具安全性与健康益处。“例如,高血压患者食用低钠盐后,可显著降低血压,有助于减少心脑血管并发症风险。”毕研霞说,对已有脑卒中、冠心病史或心脑血管疾病高危人群,低钠盐也能带来一定的降压效果。中老年人长期食用,可降低心脑血管疾病发生风险;血压正常者适量食用,则有助于预防新发高血压,且一般不增加低血压风险。

需要明确的是,低钠盐本质仍是盐,不可无限制食用。专家提醒,即使适合食用的人群,每日总盐摄入量也应控制在5克以内,避免因认为是“低钠”就放松用量,反而导致总钠摄入超标。

“低钠盐中的氯化钾需要通过肾脏代谢排出,因此并非人人皆宜。”毕研霞强调,对于肾功能不全的患者,由于肾脏排钾能力已经下降,食用低钠盐易导致钾在体内蓄积,可能引发心律失常。同样,已确诊为高钾血症的人群也须严格避免,否则会进一步升高血钾水平,严重时甚至可能导致心脏骤停。此外,正在服用某些降压药(如普利类、沙坦类)或保钾利尿剂(如螺内酯)的人群也需格外谨慎,因为这类药物本身会影响钾的排出,若再食用含钾盐,容易诱发高钾血症。孕妇及哺乳期女性虽需控制钠摄入,但钾的补充也应在医生指导下进行,不宜自行改用低钠盐。

“总的来说,低钠盐是辅助防控高血压的有效膳食手段,但适用人群与禁忌人群界限分明。”毕研霞说,选择前应客观评估自身健康状况,尤其有肾脏基础疾病或有相关服药史的人群,务必先咨询专业医生,避免盲目更换带来健康风险。

(来源:人民日报海外版)

健康提醒

50岁起重点守护肌肉

生活中,不少人往往等到爬楼倍感费劲、握力明显下降,甚至频繁遭遇跌倒风险时,才开始关注肌少症。但在专业人士看来,这可能早已错失干预的最佳时机。近日,《亚洲肌少症工作组2025年专家共识》(下称《共识》),首次将肌少症防控关口从传统的65岁及以上老年人,前移至50—64岁中年及初老群体,强调提早干预是守护肌肉健康的关键。

指环试验在家识别肌少症

肌少症早期识别和筛查至关重要,普通人群可通过自测初步判断风险。《共识》推荐了指环试验,普通人群在家即可操作。

用双手大拇指和食指合为一个环,围住小腿最粗部位,若指环扣不拢,说明小腿肌肉相对充足;如果指环能轻松扣拢且有明显缝隙,则提示肌肉量可能不足。

肌少症患者还可能存在以下表现:持续乏力,休息后仍无法缓解;非意愿性体重下降,半年内体重下降超过5%;运动能力减退,如以前能轻松爬3—5层楼梯,现在爬1层就气喘吁吁;平衡能力变差,容易头晕、走路不稳等。自测结果异常或出现上述任一症状,建议及时前往医院进行专业检测。

对于肌少症,目前没有特效药物,核心干预手段为“吃”和“动”。

吃:优质蛋白是关键

肌肉合成的核心原料是优质蛋白质,保证其足量摄入是防止肌力下降的基础。《共识》明确,65岁以下人群每天每公斤体重需摄入大于等于1.6克蛋白质,65岁及以上人群每天每公斤体重摄入1.2—1.59克。以一位60公斤的老年人为例,每天需摄入96克以上蛋白质。优质蛋白质来源包括瘦牛肉、鱼、虾、鸡蛋等,补充时,蛋白质应被均匀分配到三餐,避免集中摄入。

动:抗阻有氧加平衡

有效增肌必须进行针对性训练,重点包括抗阻、有氧、平衡三方面。抗阻训练有举哑铃、弹力带拉伸、靠墙静蹲、坐姿抬腿、跪姿俯身撑、深蹲等,每周需进行2—3次,每次30分钟以上,重点锻炼四肢和核心肌群,强度以运动后肌肉微酸、次日能恢复为宜;有氧运动涵盖快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳广场舞等,每周需进行3—5次,每次30分钟以上,以提升心肺功能,辅助维持肌肉量、消耗多余脂肪为目标;平衡训练包括单腿站立、前后脚并立站立、闭眼站立等,每周进行2—3次为宜,每次10—15分钟,帮助提升平衡能力,降低跌倒风险。

冬季养生茶喝错也伤身

寒风凛冽,一杯热气腾腾的养生茶无疑是冬日里的最佳慰藉。红枣、枸杞、桂圆、人参成为很多人保温杯里的“常客”。然而,看似人人皆宜的养生茶,如果喝不对,也可能埋下健康隐患。尤其是以下两类人群,在饮用前需格外警惕。

糖尿病患者要警惕“隐形糖”

市面上许多养生茶为改善口感,会加入红枣、冰糖、蜂蜜等,这些都会导致血糖快速升高,不利于病情控制。即便是无糖的茶饮,如人参茶、黄芪茶等含有的皂苷类活性成分,能增强胰岛素敏感性,促进胰岛素分泌,与降糖药的药效叠加,导致血糖过低,引发低血糖风险。建议糖尿病患者可在医生指导下选用桑叶茶、西洋参茶等有辅助降糖作用的茶饮,并密切监测血糖变化。

高血压患者需警惕“升压陷阱”

高血压患者冬季易受寒邪刺激,血管收缩导致血压升高,里应外合让血压更难控制。此时若盲目饮用温补过度的茶饮,无异于火上浇油。比如人参茶、红景天茶等虽有提神补气之效,但若使用不当或体质不符,可能导致血压升高、面红耳赤、头晕头痛等症状。一些含甘草的茶饮,长期大量饮用可能引起水钠潴留,同样会升高血压。建议高血压患者在医生指导下选用平肝潜阳的茶饮,如菊花茶、山楂茶、杜仲茶等,辅助降压。这些茶饮饮用时以清淡为佳,避免睡前饮用而影响睡眠,间接导致血压升高。

(来源:家庭保健报)

投稿邮箱:czrb9012@163.com