

健康生活 从减油减盐开始

在现代社会,饮食结构的改变让高盐、高油成为许多人的日常习惯。外卖、快餐、加工食品的普及,使得我们的钠和脂肪摄入量远超身体所需。长期高盐高油饮食不仅会导致肥胖,还会增加患高血压、心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。世界卫生组织(WHO)建议,成年人每日盐摄入量应低于5克(约一啤酒瓶盖),食用油摄入量控制在25至30克(约2至3汤匙)。然而,我国居民的平均盐摄入量高达10.5克/天,食用油摄入量也远超推荐标准。减盐减油一小步,健康生活一大步,生活的点滴改变,是生命的健康动力。那日常生活中我们如何才能做到正确地减盐减油呢?

如何做到少盐?

人的淡口味是可以逐步养成的,婴幼儿时期是口味偏好形成的关键时期,建议家长以身作则,让孩子从小喜欢清淡饮食,有助于其形成终生健康的饮食习惯。巧用限盐工具。烹调菜肴时加糖会掩盖咸味,品尝不能判断食盐是否过量。建议使用有刻度的限盐勺、盐罐等工具,有效且精准地控制每天食盐摄入量。少放高盐调味品。建议炒菜时少放酱油、酱、味精、鸡精

等含盐多的调味品,利用天然食物本身浓郁的风味提味增香,推荐使用如葱、姜、蒜、花椒、香菇等香料和自身香味比较大的食物。选用低钠盐、碘盐选用低钠盐等含钠相对较低的调味品,不仅可以满足对咸味的要求,还可以减少钠的摄入。事实上,除高碘地区外,所有地区都应推荐食用碘盐,尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭,更应食用碘盐,预防碘缺乏。出锅前再放盐。许多人做

饭时没有这个意识,甚至把放盐这个步骤放在做饭前几步。正确的做法是:在菜肴出锅前或关火时再放盐,这样的方法能够在保持同样咸度情况下,减少食盐用量,吃起来口味也不会损失。阅读营养标签。钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目,购买时应注意食品钠的含量。注意隐形盐,控制好总量。有些食物如饼干、面包、果脯、冰激凌等,吃起来不咸,甚至还

有点甜,其实加了很多盐。在家烹饪时不应按照每人每天5克计算,应考虑成人、孩子、老人的差别;除了烹调用盐之外,还应包括零食、即食食品等食物和在外就餐的含盐量。减少在外就餐,在外就餐时应要求餐馆少放盐。冲洗高盐食物,多选新鲜食材。用凉白开水冲洗咸菜、罐头里的鱼等,可以减少盐含量。大部分食品在加工过程中添加了食盐,尽量选购新鲜食材,少选加工食品。

如何做到少油?

家庭用油推荐时常更换油的品种。食用油并非等级越高越好,不同食用油的脂肪酸组成差别很大,建议不要长期只摄入一种油。家里采购食用油时常换品种为我们提供脂肪和营养平衡保障。鱼油、亚麻籽油、紫苏油适合凉拌;黄油、牛油、猪油、椰子油、棕榈油和可脂适合煎、炸;橄榄油、茶油、菜籽油适合炖、煮、炒。

除菜肴用油外,还应注意计算其他食物的含油量。家庭应使用带刻度的控油壶,做到烹饪定量用油。在家烹饪时应考虑成人、孩子、老人的差别;除了菜肴用油之外,还应包括蘸面点用油、沙拉酱、油炸油酥食物等和在外就餐的含油量。所以,烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌等方式,尽量少用煎炸的方法。

分清“吸油食材”和“不吸油食材”。第一,少吃油炸食品,如炸莲藕、炸茄盒等,不仅脂肪高、能量高,还会产生很多有害物质。第二,优选不吸油食材,典型的不吸油食物有木耳、芹菜等;而茄子等吸油的食材要少吃。第三,需要注意的是,油大多存在于菜肴的汤汁中,不喝汤汁、不用汤汁拌饭吃。第四,少吃动物油脂,加工的零食和油炸

酥脆食品,如饼干、薯条、加工肉制品等。日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。第五,警惕高温烹调油,会产生反式脂肪酸。高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸,反式脂肪酸摄入量每日不超过2克。

如何做到控糖?

选择食品标签中添加糖位置靠后的食物。各人群均应减少添加糖的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。少吃加工过程中添加糖的食品,如饼干、冰激凌、糕点、蜜饯、果酱等。学会看食品标签中

的营养成分表和配料表,选择碳水化合物含量低的饮料,没有添加糖或添加糖位置靠后的食物。尽量少喝含糖饮料指含糖量在5%以上的饮料。对于含糖饮料,尽量少喝或不喝,更不能用饮料代替饮用水。一日三餐少放糖。第一,

家庭烹饪菜肴时尝试用大蒜、八角和花椒等天然食物提味以取代糖。第二,制作婴幼儿辅食时,无需添加糖。第三,在外就餐时尽量选择含糖少的菜肴,如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等。(据《北京青年报》)

告别假期疲惫感 三招重启身心好状态

春节长假已过,当喜庆的余温逐渐散去,您的身体是否也发出了“抗议信号”? 颈肩僵硬、腰背酸痛、疲劳难消、精神涣散,这不仅仅是简单的“没休息好”,更是假期生活方式打破平衡后,身体结构、生物力学与内在节律的多重失调。医生为您定制了节后“康复三招”,从松筋到正念让身体满血复活!

筋柔 化解肌肉局部紧张与疼痛

通过对身体进行针对性松懈,可以恢复肌肉筋膜的弹性与血液循环。颈肩“救急”用网球或筋膜球顶在墙与肩胛骨内侧缘(天宗穴区域)之间,缓慢上下左右滚动,寻找痛点并停留30秒,可有效松懈“富贵包”周围紧张肌群。腰背放松 采用“猫牛式”:跪坐,吸气塌腰抬头(牛式),呼气拱背低头(猫式),缓慢重复10次,温和活动整条脊柱。

温热通络法 将粗盐与艾叶混合,微波加热后(注意温度,避免烫伤)敷于酸痛的颈后或腰骶部。热力配合艾叶的药性,能温通经络、散寒除湿,非常适合感觉身体“发紧发冷”的人群。

骨正 恢复整体力线与姿态

通过核心激活练习,重建正确的动作模式和身体姿态。靠墙静站 背靠

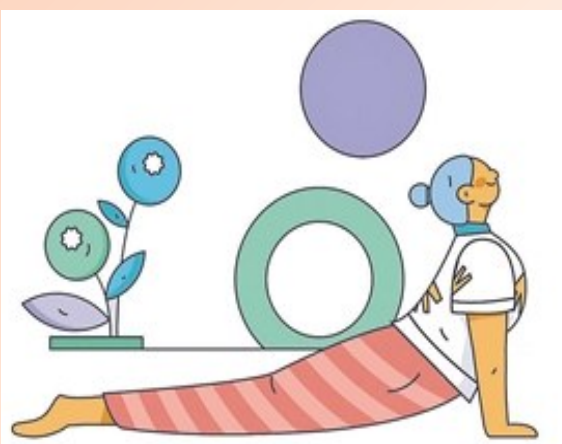
墙,脚跟离墙约一脚距离,臀、背、后脑勺贴墙,收下巴,想象头顶有绳向上拉。保持1分钟至3分钟,每日数次。此动作能重建身体中轴感,纠正含胸驼背。

臀桥练习 仰卧屈膝,臀部发力将身体抬起呈一直线,在顶端夹紧臀部保持5秒,缓慢落下。重复15次。强化臀肌,分担腰椎压力。

步态改善 有意识地在步行时增大摆臂幅度,感受从脚后跟到脚趾的滚动发力。每天刻意进行10分钟“认真走路”,能有效协调全身运动链。

神凝 重建内在节律与能量

通过做伸展和调整呼吸,让紊乱的神经系统恢复平静与专注。



呼吸康复法 坐或躺,用鼻子吸气4秒,屏息7秒,用嘴缓慢呼气8秒。重复5个循环。此法能迅速激活副交感神经,平复焦虑,尤其适合睡前或工作焦躁时进行。

工作间歇“微导引” 每工作1小时,花2分钟活动一下身体:坐直,双手十指交叉掌心向上,尽力向上推举,同时吸气;然后掌心向下,缓缓下按,同时呼气。配合呼吸,做5次。有清降浊、醒脑开窍之效。(据光明网)



起床后有这些表现 可能是身体发出“警报”

经过一夜的休息,清晨本该是精力充沛、神清气爽的开始。然而,如果经常在起床后出现几种不舒服,可能是身体发出的“警报”,提示血脂水平已经超标。

4种表现提示血脂超标

高血脂被称为“无声的杀手”,因为它早期通常没有明显症状。当血脂升高到一定程度时,会通过一些细微的变化发出信号,而有些症状则会被误认为是没睡好所致。

异常的疲倦与困倦

明明睡得很好,醒来后依然浑身乏力、头脑昏沉,仿佛没睡一样。这是因为血液中过高的脂质增加了血液黏稠度,导致血液循环减慢,大脑供血不足,引发持续的疲劳感。

麻肢麻木,尤其是一侧 早晨醒来发现手脚,尤其是单侧肢体出现麻木、迟钝感,要

格外警惕。高血脂会加速动脉粥样硬化,导致血管腔狭窄,影响末梢血液循环。当流向神经和组织的血液减少时,就会产生麻木感。

早晨起头晕、头脑不清 一坐起来感觉天旋地转或持续性的头晕,片刻后才能缓解。这是由于血液黏稠,影响脑部供血,导致椎基底动脉供血不足,引发眩晕。

憋气短胸闷、呼吸不畅 起床后稍活动一下就感到胸闷、气短,这是因为从睡眠的静止状态,转变为起床后的活动,心脏需氧量增加,而高血脂会加重心脏负荷,当心脏供血不足时,会出现胸闷、呼吸困难的症状。

长期血脂异常的严重后果

据《中国血脂管理指南(2023年)》显示,我国成人血脂异常总体患病率为35.6%,但35岁以上成人的知晓率仅16.1%。

血脂异常与否,主要看四个指标,其中,尤为关键的指标是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-

C),即坏胆固醇,其正常范围要低于3.4毫摩尔/升(健康人群),而高血压、糖尿病患者,LDL-C水平最好降到2.6毫摩尔/升以下;患有冠心病、心梗、脑梗、严重颈动脉斑块,这一指标最好控制在1.8毫摩尔/升以下。

如果忽视症状,任由血脂异常发展,血液中过多的脂质会沉积在血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块,让血管变硬、变窄,导致严重后果。

心脑血管疾病 这是最直接、最危险的后果。斑块一旦破裂形成血栓,堵塞心血管则引发心肌梗死,堵塞脑血管则导致脑卒中,致死致残率极高。

其他脏器损害 可能引发胰腺炎、胆结石、脂肪肝等问题,还会损害肾功能。

代谢性疾病 高血脂与全身代谢异常相关,增加患糖尿病等代谢性疾病风险。

及时干预 科学降脂是关键

一旦发现血脂异常,应立即就医,通过生

活方式干预和必要的药物治疗进行控制。除了坚持用药,还要养成良好的生活习惯,其中,把好“入口关”是重中之重。

- 超重和肥胖人群每天可减少300千卡至500千卡的能量摄入。
● 高血脂人群每周进行5至7次体育锻炼,每次30分钟中等及以上强度的运动。
● 饮食要因时制宜,因地制宜,合理搭配。
● 脂肪摄入量以占总能量的20%至25%为宜。
● 食物每天不少于12种,每周不少于25种。
● 适当多吃大豆、洋葱、香菇以及深色蔬果等。
● 食盐用量每日不超过5克,限制单糖和双糖的摄入,戒烟限酒。
辨别血脂超标的信号,关注血脂水平,就是关爱心脑血管健康。通过及时筛查、科学药物治疗和健康生活方式相结合,才能有效控制血脂,防患于未然。(据《生命时报》)

