

买食品先看营养标签 揪出“隐性盐”



我国每3个成年人就有1个高血压。中国居民健康调查发现,我国人均食盐量10.6克,摄盐量超标是我国高血压人群增长的主要“推手”。湖北省营养协会秘书长、华中科技大学同济医学院营养专家杨雪峰副教授指出,其中60%是盐敏感高血压患者。

很多人认为,要做到限盐,只要不吃太咸就可以了。杨雪峰透露,并不是只有咸的食物中含盐,冰淇淋、蛋糕、面包、话梅等甜食也是含盐大户。



●甜点中加盐口感更美味

“单凭味觉根本察觉不出盐分的高低。”杨雪峰指出,盐减少20%~30%,人的味觉是感受不到的。她透露,食物光有甜味根本“吸引”不了味觉,食物美味可口主要是盐在起作用。

杨雪峰介绍,为了提升口感,给甜品里加盐是必不可少

的。奶酪、糕点成胚后在储存发酵前,表面要抹上一层盐先来“腌制”,这是发酵和储存的必需工序。吃的时候,盐味已经被那股浓郁的甜味掩盖住了,“欺骗”了味觉。“100克的话梅中,含有近8克盐,已经超过了我们一天的摄盐量。”

“甜味常常会让我们在不知不觉中摄入更多的盐分。”杨雪峰说,有实验证明,在1%~2%的食盐溶液中添加10%的糖,几乎可以完全抵消咸味。在很多咸甜口味的菜里,如糖醋排骨、鱼香肉丝等菜,食盐的浓度要比味蕾尝到的含量更高。

●凡是叫“钠”的都是盐

很多调料如酱油、醋、味精中都含盐,味精更是很多人不知道的含盐“大户”。每100克味精中含盐量为20.7克,远高于看起来很咸的豆瓣酱、辣酱、豆豉等其他调味品。氯化钠就是食盐,大部分食

物的配料表中,不会直接标注食盐含量,都是用“钠”含量来反映。

很多食品的生产必须加入含钠的辅料及添加剂用作防腐剂,比如饼干里的膨松剂和泡打粉中的

碳酸氢钠、味精中的谷氨酸钠、饮料中的三聚磷酸钠、食品添加剂中的亚硝酸钠以及各类防腐剂中的苯甲酸钠等。购买食物时只需要看营养标签,找到钠含量,就可以知道里面含多少盐。

●减盐小技巧帮你轻松控盐

我国居民食盐摄入主要来源于烹饪,杨雪峰透露了几个减盐小技巧。

在菜里放点辣椒、花椒、葱、姜、蒜等香辛料炆锅提味,适当使用一些蒜泥、芥末汁、番茄酱等也能增加食物的味道。鲜蘑菇、香

菇、紫菜等本身带有鲜味,烹调时都可以不放盐。

炒菜出锅时再放盐。晚些放盐,盐分尚未深入到食品内部,舌头照样感觉到咸味。肉类稍微用酱油腌一下,然后放在烤箱里面烤熟。这样做,一滴油也不用放,

还能把其中的脂肪烤出来一些。表面有点咸味和香味,内部味道是较淡的,减少了不少盐分。

如果做不到三餐都清淡,不如先从减少两餐的盐量开始:早饭、中饭。

据人民网

生活提醒

遮阳伞并不防晒

美国一项研究显示,去海滩度假时,坐在遮阳伞下并不能防止晒伤。

烈日当空,人们防晒最常见的方法是躲进阴凉中,比如打把遮阳伞,认为这样就能保护皮肤免受紫外线伤害。美国一家医疗卫生保健品公司研究人员称,遮阳伞虽然能够阻挡太阳光直射,但挡不住散射太阳光,它会从各个方向射向人体。研究人员让81名志愿者在美国得克萨斯州一处海滩晒日光浴

3.5小时,其中41人使用海滩常见的遮阳伞,另40人涂抹防晒指数(SPF)为100的防晒霜。第二天,研究人员检查志愿者脸部、后颈、胸口、胳膊和腿部是否晒伤。结果发现,坐在遮阳伞下的志愿者中,78%的人晒伤,共计晒伤142处;而涂抹防晒霜的志愿者中只有25%晒伤,总共17处。

研究人员说,这项研究显示,防晒霜防晒效果更佳。不过,两种方法单用都不能完全防止晒伤。 据人民网

生活发现

红酒的功效不容忽视

美国科罗拉多大学安舒茨医学中心博士塔潘·梅塔称,在肾脏健康的人中,每天喝一点红酒(不到一杯)的人,与不喝红酒者相比,得慢性肾病的风险要低37%;在慢性肾病患者中,每天喝点红酒(不到一杯),与不喝者相比,得心血管疾病的风险要低29%。

他分析,适量饮酒能降低尿蛋白水平,而尿蛋白水平较高可能会影响肾脏功能。红酒与心脏健康的关系,可

能是由于红酒所含的多酚有抗炎和抗氧化作用。

据环球网



分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。

电话或微信: 15137070588 15903709669

曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。

2. 诚聘国家级、省级优秀教师。

电话: 13087023697 13037528087

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长,老年人患各种眼病的概率也随之增加,症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明,传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者,让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容: 1. 免费检查; 2. 免费享受古法拨经及眼部

水疗(价值298元); 3. 免费领取扶明堂眼贴。

健康热线: 0370-2599788

扶明堂地址: 商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北(八一路小学大门东侧10米)

公交线路: 乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下车 陕医械广审(文)第2016090051号

日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择: 东京、大阪、名古屋、神户等), 零中介费!

详询高老师: 15803708386

在日本留学勤工俭学, 是工薪阶层的最佳选择!



买车就买斯柯达 德系车性价比典范 斯柯达昕锐0首付 只需19800元即可“贷”回家

斯柯达 一直在不简单

400 820 1111 柯迪亚克 | 速派 | Yeti | 昕锐 | 昕动 | 昕锐 | 晶锐 全能7座SUV柯迪亚克

商丘市丰华汽车销售服务有限公司 地址: 商丘市民主西路与金桥路交叉口北500米路东 销售热线: 0370-2226158 服务热线: 0370-2335158

商丘丰华斯柯达4S店(宁陵直营店) 销售热线: 17703802770
商丘丰华斯柯达4S店(柘城永盛汽贸) 销售热线: 0370-7223066
商丘丰华斯柯达4S店(虞城直营店) 销售热线: 0370-4119399
商丘丰华斯柯达4S店(夏邑驰宏汽贸) 销售热线: 0370-6688777
商丘丰华斯柯达4S店(民权鑫诚汽贸) 销售热线: 1361987798
商丘丰华斯柯达4S店(睢县银丰店) 销售热线: 0370-8111008

店面地址: 宁陵县南环路东与张弓路向西80米路南
店面地址: 柘城县未来大道东段
店面地址: 虞城县城关镇南环路万通汽修厂西隔衣厂东
店面地址: 夏邑县雪峰路北200米路东
店面地址: 民权县迎宾大道南华汽车城
店面地址: 睢县南环路同申路