

民生服务+

热线 86757777

担心“盐”值太高？ 快远离这些 自带“隐形盐” 的食物

盐吃多了不好，这个道理很多人都知道，烧饭的时候也会注意手下留盐，但往往还是“盐”值超标。其实，有些食物自带“隐形盐”，不知不觉中，你可能就盐超标了呢。

海鲜干货

海鲜干货美味，但是都属于“天生高钠”的食品你知道吗？而部分海产品在加工中可能还要加入一些盐和味精，做成零食和小菜，那就是高上加高了。即食海苔、烤香的鱼片干、鲜美的鱿鱼丝，这些家中常备的小零食都是代表性的高钠产品，其咸度远超过日常菜肴。

腌渍食物

白粥配小菜，是很多家庭的晚饭，但各种榨菜、腌菜、酱菜、酱肉罐头等都是“含盐大户”。这些食品中除了腌制时放入很多盐来防腐，有些酱菜等还放了含钠的添加剂。

果脯蜜饯

由于工艺需要，果脯蜜饯在加工时会加入很多盐，加工程序越复杂的，可能越不健康，吃10颗话梅摄入的盐份就占一天所需盐总量的50%以上。

干果零食

干果营养丰富，口感较好。但是其实干果内也含有较高的盐分。例如人吃一把瓜子(50克)，基本上相当于吃了1.4克的盐。

肉类加工品

泡椒凤爪等网红零食，在加工制作时会放入大量盐，部分用来保持水分的添加剂里也含钠。

加工豆制品

辣条、麻辣豆腐干等是很多人办公室里必囤的小零食，看上去很健康，又能填饱肚子。但是豆类加工食品多数在加工时需要经过卤制、烘烤、拌料等工序，同样需要加入较多的盐分，才能达到美味的效果。

科学限盐小贴士

1.买东西注意看成分表

盐的咸味来自于钠，少吃盐其实就是减少钠的摄入量。将食品加入购物车前，先看一下成分表，换算一下实际含盐量。

1克盐=1000毫克氯化钠=393.2毫克钠

1000毫克钠=2543毫克氯化钠=2.54克盐

2.一天吃盐不过6克

《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每天盐摄入量不超过6克，市面上的盐勺，一勺就是2克，每人每天就是3勺盐。

3.避开隐形盐

少吃含盐量高的加工食品，糕点类、腌制品都是含盐大户。



美国出现首例疑似电子烟致死病例

你还敢 用它来戒烟？

电子烟最大的危害，就是人们觉得它无害



8月23日，美国疾病控制与预防中心(CDC)发布公告称，发现全美第一例与电子烟相关的死亡病例。消息一出，在网上即引发轩然大波，对于长期鼓吹“电子烟无害论”的电子烟爱好者来说，无疑是“当头一棒”。据了解，电子烟产品在数年前刚刚问世时，其市场定位是香烟替代品，旨在协助成年“烟民”群体戒烟。但电子烟真的无害吗？能用来帮助戒烟吗？对此，专家表示，电子烟最大的危害就是人们觉得它是无害的！

电子烟同样“令人上头”

据外媒报道，CDC表示，从6月底至8月22日共掌握193起可能与电子烟引发严重肺病相关的病例，跨越全美22州，患者的年龄从17岁到38岁不等。除了明显的呼吸道疾病症状外，少数患者还出现了呕吐和腹泻现象。

江苏省中西医结合医院呼吸科肖庆龄主任表示，电子烟是一种模仿卷烟的电子产品。随着人们吸烟有害健康意识的增强，公共场所禁烟令、远离二手烟早就被大家挂在了嘴边。于是，打着“戒烟神器”的称号，有着新奇的外观和丰富的口味的电子烟在年轻人中越来越受欢迎。

电子烟和普通烟最大的区别就在于，普通烟要通过燃烧，而在燃烧的过程中会产生焦油和一氧化碳等致癌物质，而电子烟主要通过将尼古丁等物质雾化成蒸汽后让用户吸入，一般不含有上述两种致癌物质。电子烟里面尼古丁含量可高可低，完全取决于商

家用什么样的烟液。肖庆龄主任表示，尼古丁是一种高度成瘾物质，因此即便吸食者最初选择了低浓度的电子烟，后期也很容易迷上高剂量尼古丁的电子烟甚至是传统烟草。

烟液成分 潜在危害极高

肖庆龄主任介绍，虽然电子烟不会产生焦油、一氧化碳，但电子烟在雾化过程中同样可以将烟液中的丙二醇、甘油等物质转化为致癌物质，烟液中的溶剂、调味剂和添加剂在雾化后，也会对使用者的呼吸道和血管产生极大危害。

在最新发布的《2019年全球烟草流行报告》中，世卫组织也指出，电子尼古丁传送系统会给吸烟者及其周围的人带来健康风险。而且，没有充足的证据表明这类产品有助于人们戒掉传统香烟。“可以确定地说，目前没有明确的研究表明电子烟的危害比传统卷烟更小，吸食电子烟无疑面临着未知的风险。”

专家提醒

一定要选对方式 才能有效戒烟

肖庆龄主任表示，正确的戒烟要依据戒烟者对戒烟方法的喜好、烟草的依赖程度、以往戒烟经历等，选择最适合自己的疗法。肖庆龄主任提供了5D戒烟小妙招，供戒烟者参考：

1.Declare:

向身边所有人宣告自己戒烟的决心，借以获得理解和支持，家人和朋友的帮助和监督有助于戒烟成功。

2.Delay:

采取拖延策略延迟吸烟行为，降低烟瘾。

3.Deep breathing: 烟瘾难忍时，做深呼吸。

4.Drink water: 烟瘾来袭，多喝水。

5.Do something else: 烟瘾难忍时，改做其他事情或借用替代物，如嚼口香糖、嗑瓜子、听音乐、体育锻炼、参加社交活动等，务求分散注意力，减低心瘾。

8月 科学流言榜 发布

吃兽药抗癌 风险太大了

吃狗药能抗癌，空腹吃香蕉有害健康，5G手机不同模式有“真假”之分……这些流言可别信。北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布了8月“科学”流言榜。

●流言：患者吃“狗药”芬苯达唑，两个月肿瘤就消失？

辟谣：芬苯达唑是一种未经过临床试验的兽药，现有的一些支持或反对证据均来自动物实验，人吃兽药存在很大风险。

●流言：只要测一种血液标志物，就能检测阿尔茨海默症？

辟谣：脑脊液异常的患者是阿尔茨海默症的高危人群，最新研究显示，抽血检查Aβ40、Aβ42和tau蛋白，能80%预测脑脊液异常，但临床确诊阿尔茨海默症是非常复杂的，需要经过多种检查手段综合评估判断。血液标志物检测仍处于人体临床试验阶段，有待于科学家更多试验来验证。

●流言：明年起只支持NSA模式的新5G手机就不能用了？

辟谣：5G组网模式分两种——NSA(非独立组网)和SA(独立组网)，不存在真假之分。预计明年初我国才会推出支持SA手机，但对用户而言，不会影响使用。

●流言：空腹吃香蕉会导致血液中镁含量骤升，不利健康？

辟谣：香蕉的镁含量确实不低，但不会像打针一样瞬间全部进入血液，如果人体内的镁浓度不够，肾脏会尽量回收原尿中的镁，如果镁浓度过高，肾脏的重吸收就会减少。对肾脏健康的人来说，一般不会镁缺乏或过量，所以可以空腹吃香蕉。

●流言：检查出有甲状腺结节就是患上甲状腺癌的前兆？

辟谣：大部分甲状腺结节是良性病变，但不可掉以轻心，需尽早到正规医院进行明确诊断，对难以辨别的结节，应每隔6到12个月定期检查一次。

(本版稿件据新华社、金陵晚报、北京晚报)