

# 吃得越咸,胖得越快? 别让“高盐”伤害了孩子

## 过多摄入超加工食品 或致中风痴呆

据近日发表在美国神经病学学会医学杂志《神经学》网络版的一项新研究,摄入过多超加工食品(如软饮料、薯片和饼干)的个体可能比较少摄入这类食品的个体出现中风和痴呆症的风险更高。

超加工食品中糖、脂肪和盐含量较高,蛋白质和纤维含量较低。软饮料、含糖零食、冰淇淋、汉堡、罐装烘豆、番茄酱、蛋黄酱和包装面包等都是超加工食品。未加工或轻度加工的食品,涵盖各种肉类——诸如经过简单切割的牛肉、猪肉和鸡肉,以及新鲜的蔬菜和水果。

本次研究调查了30239名45岁及以上的受试者,平均跟踪调查时间为11年。总体而言,被调查者摄入的超加工食品数量越多,面临中风风险及出现记忆和思维等认知问题的风险也越高。

研究人员强调,尽管本项调查无法直接证实食用超加工食品是引发记忆障碍、思维问题或中风的直接原因,但研究结果显示,超加工食品的摄入与这些健康问题之间存在一定的相关性。

据《科技日报》



资料图片

近些年来,我国儿童肥胖问题日益严重,已成为影响儿童健康的一大隐患。肥胖不仅影响孩子的体型,还可能引发一系列的健康问题,给孩子们成长道路上增加不必要的负担。其中,因偏好重口味食物而导致不均衡的膳食,是引起超重肥胖的重要原因之一。

### 吃得越咸 胖得越快

一提到超重肥胖,我们往往最先想到的是高油和高糖,其实,高盐同样会导致超重肥胖,甚至不亚于高油和高糖饮食。虽然盐能赋予食物咸味,还能增强甜味、提高鲜味、掩盖金属或者化学异味,完善整体的风味特征,能维持人体的渗透压和酸碱平衡,帮助人体维持

神经和肌肉的正常兴奋性,维持身体健康,但摄入过多也会产生许多危害。

国内外多项研究发现,超重和肥胖与高盐摄入关系密切,较高的盐摄入量会增加肥胖的发病风险。研究人员认为,高盐饮食导致健康人空腹生长激素释放肽增加可能是肥胖的一种

发病机制,高盐摄入会导致内源性果糖和噬菌体增加,同时产生瘦素抵抗导致肥胖。

因此,对于超重和肥胖人群,尤其是青少年,除了要控制油和糖的摄入,还要养成清淡的口味,减少食物中盐的量。

### 人们更关注糖 却忽视了盐

说到重口味,必然离不开盐、油、糖。长期摄入高盐、高油、高糖的食物会增加多种疾病的发病风险,因此“三减(减盐、减油、减糖)”就显得尤为重要。但人们往往更关注控糖,却忽视了控盐。调查显示,68%的消费者有控糖意愿,58.1%消费者在点饮品时会

主动要求少糖或无糖,但在点餐时,只有31.4%消费者会主动要求商家少放盐。殊不知,中国人食盐摄入超标的情况更为严峻,高盐饮食对我们和孩子的健康危害甚至超过高油和高糖,应引起重视。

但中国居民的饮食习惯中食盐摄

入量居高不下,《中国居民膳食指南》推荐11岁以上人群每天食盐摄入量不超过5克,但研究发现我国当前食盐摄入量是9.3克/天,几乎达到推荐量的2倍,而北方地区食盐量为16克~18克/天,更是超过3倍。

### 盐与儿童血压密切相关

高盐的饮食会增加高血压的发病风险,还可增加脑卒中、胃癌和全因死亡的风险。国外研究结果显示,食物中添加盐的频率越高,过早死亡的风险就越高,预期寿命也越短。对于儿童青少

年,高盐饮食同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。

盐与儿童血压密切相关,高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病的风险增加,减少儿童食盐摄入量可降低高血压

和心血管疾病发生的风险。

高盐饮食还会影响儿童体内对锌的吸收,影响孩子智力的发育,造成孩子免疫力下降,从而引发各种疾病。

### 儿童摄入盐超标 重要原因在厨房

研究显示,中国居民膳食中的盐一多半都来源于厨房,因此,减少家庭厨房盐的使用对于控制盐摄入至关重要。但在很多家庭中,家长在给孩子准备饭菜时,往往以自己的口感来决定咸淡,特别是口味较重的老人,更容

易让孩子吃较咸的食物,增加了孩子盐的摄入量。

根据发表在《营养学》杂志上的一份研究报告,美国79%的1岁~3岁儿童,87%的4岁~5岁儿童和90%的6岁~18岁儿童每天摄入了过多的盐。

中国疾病预防控制中心营养与健康研究所在“中国儿童青少年营养与健康研究成果国家级报告会”上发布的数据也显示,中国儿童青少年钠摄入量普遍超标,平均超过建议值2倍多。

### 不同年龄段的儿童每天需要多少盐

儿童每日比较适宜的盐摄入量为:  
2岁~3岁的儿童,推荐摄入量为≤2(克/天);

4岁~6岁的儿童,推荐摄入量为≤3(克/天);  
7岁~10岁的儿童,推荐摄入量为

≤4(克/天);  
11岁以上的儿童,推荐摄入量为≤5(克/天)。

### 该如何科学减盐

1.做饭时少放5%~10%的盐  
减少5%~10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

但建议肾脏疾病患者征询医生意见,不宜盲目选择低钠盐。

3.巧妙选择天然食材和调料增味、提鲜  
用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提升咸味感觉。需要注意,鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料

等调料含有较高的钠,用它们提鲜时应适量、合理搭配。

4.警惕“隐形盐”  
控制食盐摄入量,要同时注意减少“隐形盐”摄入,例如,面条、面包、饼干等食品中也含有盐,应注意总体摄入量。  
据《北京青年报》

## “特洛伊木马”有望 带来靶向减肥药

据新一期《自然》杂志上发表的一项研究,丹麦研究人员开发出一种新型减肥药,将GLP-1与针对大脑中NMDA受体的分子相结合。就像是暗藏杀手的“特洛伊木马”,与相应分子结合的GLP-1能够专门针对食欲控制中心,最终使小鼠体重显著下降。该药物有望以更剂量和更少副作用解决肥胖问题。

基于肠道激素GLP-1的药物可有效靶向大脑中对减肥至关重要的部分——食欲控制中心。在细胞水平上,这种新药的优点在于结合了GLP-1和阻断NMDA受体的分子。它利用GLP-1作为“特洛伊木马”,将这些小分子“偷运”到影响食欲控制的神经元中。

如果没有GLP-1,针对NMDA受体的分子将影响整个大脑,因此是非特异性的。非特异性药物通常会导致严重副作用,此前已在多种治疗神经病症的药物中出现过这类副作用。

研究人员利用GLP-1肽针对大脑食欲控制中心的特定通路,将其中一种非特异性物质仅输送到该区域。实验显示,基于GLP-1的药物可使体重减轻,附着在GLP-1上的分子会影响谷氨酸神经递质系统。而且GLP-1与这些分子结合后效果非常好,小鼠的体重减轻是仅接受GLP-1治疗小鼠的两倍。这意味着未来患者有可能以更剂量达到相同效果。

尽管此次研究人员仅关注肥胖和减肥,但这也是一种将药物输送到大脑特定部位的全新方法,因此也为研发治疗神经退行性疾病或精神疾病的新药开辟了新途径。据《科技日报》