

# 为什么下馆子后总是非常口渴？

## 研究分析了8000道菜后找到了真相

你有没有发现,每次出去下馆子,吃完饭后总是特别渴?吃的时候明明没觉得菜有多咸,可一回家就渴得不行。

真相其实远比你想象的复杂。一项覆盖全国192家餐厅、8131道畅销菜的研究发现——你可能只吃了一道菜,钠摄入量就“爆表”了!

### 分析8000道菜后发现,一道菜的钠含量就“爆表”

下馆子,饭店老板可能最舍得放的就是——盐等调味料。2022年《营养学杂志》刊发的一项研究,调查了我国各地192家餐厅中8131道畅销菜品中的钠含量,结果发现一道菜就让钠的摄入量超标!

平均而言,一道菜肴几乎是我国成年人每日推荐钠的2.2倍。而我们现在提倡“减盐”的健康生活方式,其本质也就是在减钠。

一道菜,钠的摄入量就“爆表”了。调查中大部分的热销菜肴钠含量都超过推荐。研究发现,74.9%的菜肴超过了我国成年人钠的每日适宜摄入量(1500毫克);更关键的是,62.6%的

菜品超过慢性病预防推荐上限(2000毫克)。

其中,每份菜(平均575.6克)含钠3331毫克,相当于2.2倍推荐的我国成人每日适宜摄入量。

钠属于强烈亲水的物质,钠离子在体内会“绑定”大量水分子,提高血液渗透压,口渴感自然就来了。

汤类,居然是钠的“重灾区”。

“汤类”是最大“重灾区”,每100克含钠高达687毫克;其次是冷菜,每100克含钠528毫克;还有炒菜,每100克含钠约481毫克。虽然主食和小吃相对较低,但由于分量较大,吃多了依然可能超标。

少钠≠少放盐,警惕“隐形钠”。

许多人以为“少放点盐”就能减钠,其实想简单了。研究进一步分析发现,所有菜肴中,仅有17%左右的钠来源于食物本身,而有83%的钠来自调味品,包括盐、酱油、味精、酱料等。

餐厅中常混用多种调味品,研究发现,约45%的菜用了三种,23%用了四种。而调味品种类越多,钠含量就越高。

这也提醒我们,减盐不能只盯着“少放盐”,更要警惕味精、酱油、复合调味料等“隐形钠源”。

### 有些菜吃起来不咸,其实钠含量严重超标

营养师谷传玲在其个人公众号曾刊文介绍,大厨的“复合调味”会把咸味悄悄藏起来。比如,甜与酸会削弱咸味存在感,鲜味会让咸味更“顺口”。总之,这些搭配可以简单总结为:甜+咸:甜会跟咸味“抢话筒”,让大脑感知变弱,削弱咸味存在感。

酸+咸:少量酸味可以“提咸”,多了反而抑制咸味。

鲜+咸:鸡精味精里的谷氨酸钠,或酱油里的各种增鲜物质,提升口味丰富度、圆润度,让人忽略咸味。

油+咸:油脂让咸味更“滑”,不扎嘴。

凉+咸:凉菜或冰饮会把温度降下去,让咸味不明显。

辣+咸:辣味带来的轻微“痛感”会分散注意力,让咸“不那么显眼”。

所以,糖醋里脊、番茄炒蛋、酸辣汤、排骨汤……当时吃起来不咸,但几小时后,身体诚实发出报警——我好渴!

### 在外就餐想减盐,请您记住这几点

#### 1.点菜:优先选择清淡做法

建议优先选择清蒸、清炖、白灼、汆烫的菜品。

主食尽量少选择加油、盐、糖的,如葱油饼、炒粉、炒面等。除了吃米饭馒头外,可以选一些清蒸水煮的五谷杂粮类的菜肴。

菜肴原材料本身咸的可以少选,如菜品中含有卤味、腊肠、火腿、咸肉、腌菜这类重盐加工品。

做法“遮”咸的也要少选,比如甜

酸类的,糖醋鱼、糖醋排骨等,还有重油、油炸的菜肴也要少选。

此外,点菜的时候,可以备注一下“少油少盐少糖”。

#### 2.吃菜:吃前可涮一下水

对于口味偏重的菜肴,吃前可在热水或温开水中快速涮洗。比如,将食物夹起后浸入热水中3~5秒,重复两次,可减少表面附着的油脂与调味料。

用餐时把菜夹到碗里时,可以在

碗边沥一下,减少附带的汤汁。

最重要的记住:不喝菜汤,少用菜汤拌饭吃。

#### 3.餐后:多喝水适当运动

餐前餐后可以多喝水,或者吃一些高钾果蔬,比如香蕉、橙子等,促进钠排出体外。

此外,也可以适当地运动。运动过程中微微出汗,也有助于体内的钠排出。

### 把盐换一换,省下看病钱

厨房里一个简单的选择——把普通食盐换成低钠盐,正悄然改变千万家庭的健康轨迹。越来越多人发现,在口味几乎不受影响的同时,自己的血压变得更平稳了。这并非偶然,而是被多项研究反复验证的科学事实:低钠盐,正是守护心脑血管的“隐形卫

士”。

2022年《中国循环杂志》发表的一篇文章指出,在人群中推广低钠盐,即在普通食盐中混入一定比例、同样具有咸味的氯化钾,减少氯化钠的摄入,具有巨大的公共卫生意义。

如果每个家庭都将普通盐更换为

低钠盐,所有餐馆、食堂和食品企业也使用低钠盐进行食品加工,我国将能减少10%以上的死亡。

按照2020年数据,我国人口总数为14.12亿,死亡率为7.07‰,粗略计算,推广低钠盐将减少约100万人死亡。

### 使用低钠盐成为国际共识

(氯化钠),进而引发血压升高、心血管疾病风险增加、肾功能受损、神经及骨骼健康问题,甚至胃癌风险上升。

世卫组织建议,每日钠摄入量应严格控制在2克(约相当于5克食盐)以下。然而,目前全球人均每日钠摄入量远超此值,2019年平均为4.3克,是推荐量的两倍以上。使用低钠盐

(钾盐)替代普通食盐,已成为重要的减盐策略之一。

我国也在积极推动低钠盐的普及。2024年发布的《中国低钠盐推广应用指南》指出,低钠盐能显著降低血压,预防心血管疾病,并减少全因死亡率。

综合《健康时报》、科普中国、《武汉晚报》报道

## 研究: 运动与电子屏幕使用方式 影响青少年大脑发育

新华社赫尔辛基11月1日电(记者朱昊晨 徐谦)芬兰东芬兰大学与库奥皮奥大学医院联合开展的两项新研究显示,青少年的运动习惯以及电子屏幕的使用方式等因素会显著影响其大脑功能和心理健康。

相关研究成果已相继发表于国际学术期刊《神经科学前沿》和《神经科学》上。东芬兰大学日前发布的新闻公报说,两项研究结果表明,保持良好体能、积极参与运动并合理使用电子设备,对青少年大脑的健康发育具有重要意义。

两项研究共纳入45名16至19岁的芬兰健康青少年,其中女性25人、男性20人。研究人员通过多项体能测试并结合问卷调查等对受试者进行评估。

在第一项研究中,科研人员自受试者儿童时期起就长期追踪其体能状况与生活方式。结果发现,体能较好的青少年在大脑运动皮层的兴奋性与抑制性之间保持更好的平衡,这种平衡是支持学习能力、注意力集中及大脑发育的重要基础。

第二项研究分析了屏幕使用时间与运动对青少年大脑功能的影响。结果显示,影响大脑健康的关键并非屏幕使用的时长,而在于使用方式的不同:被动使用电子设备,如刷手机、看电视或视频,会削弱大脑皮层的“抑制机制”,即神经系统的“刹车功能”;主动、创造性地使用数字设备,如参与互动类应用、创作或学习活动,则与更高的大脑反应敏感性相关,这种积极效应类似于有组织的体育锻炼。

研究人员表示,青少年时期进行有指导的体育运动十分有益,它不仅有助于社交与心理健康,也促进大脑功能发展,而屏幕使用时间应保持适度,且应有利于激发思维、促进身体活动。

## 研究: 儿童规律且充足的睡眠 可降低肥胖风险

新华社新加坡11月2日电(记者舒畅)新加坡一项新研究显示,儿童若能每天规律睡眠不少于9小时,其肥胖风险比睡眠不足的同龄人更低,这种关联在男孩中更为明显。

新加坡科技研究局等机构研究人员日前在国际学术期刊《肥胖》上发表论文说,他们分析了638名儿童的情况,这些儿童平均年龄10.2岁,其中男孩占51%。

结果显示,每天规律睡眠不少于9小时的男孩,肥胖风险比睡眠不足的同龄对照组低51%。那些有规律地达到推荐睡眠时长的男孩,身体各部位脂肪含量均明显较低,他们血液中与慢性炎症及心脏病风险相关的炎症标志物水平也较低。

这项研究在女孩中也观察到类似情况,但关联性相对较弱,这表明睡眠对脂肪储存的影响可能会因生理或行为差异而不同。

研究人员表示,许多学龄儿童平日睡眠不足,往往寄望于通过“周末补觉”弥补,但这种做法不能有效降低肥胖风险。只有在工作日与周末都保持充足睡眠,才会对儿童有明显的健康益处。