

这个习惯让骨头越来越脆 很多人每天都在做

为了补钙,很多人尝试了各种方式,喝骨头汤、吃钙片、晒太阳……然而一个扎心的真相是:大家在生活中常做的一件小事,不仅没补进去钙,还让骨头变得越来越脆,那就是吃得咸。

盐,正在“拆”你的骨头

大量研究表明,盐的过量摄入与骨质疏松有密切的联系。

早在二十世纪八十年代,研究人员就发现:摄入过多的盐会使老鼠尿液中钙的排泄量明显增多。于是,科学界首次提出,钠离子可能参与了骨质疏松的发病机制。

同样的事情也发生在人身上。2024年,一项针对383名绝经后女性的研究发现,相比低盐摄入组,在高盐摄入组中,

骨质疏松症、中重度椎体骨折、高钙尿等6个指标的患病率显著增加。

换句话说,盐吃多了,会让钙随着尿液流失,还会损伤骨骼。原因是,盐中的钠离子和骨骼的钙离子是一对竞争对手。

食物中的钙,不是吃多少就能给身体补多少,而是要经过“消化—吸收—利用—排出”整个过程,“吸收的”减去“排出的”才是真正补进身体的量。

钠“偷”走身体的钙,就发生在“排出”这个环节。

我们的肾脏在产生尿液时有一个

“重吸收”功能,能够过滤回收重要的营养素,减少浪费。

未被及时吸收进骨骼的钙、多余的钠,以及很多营养素,会随血液一起来到肾脏,通过肾的“重吸收”,重回循环系统供给身体使用,减少排出浪费。

不巧的是,钠和钙共享同一条吸收途径。这条路就这么宽,容纳空间有限。钠离子多了,就会挤占钙的吸收空间,把钙离子“排挤”出体外。

盐吃得越多,身体里的钠就越多,排出去的钙就会更多,骨骼容易越来越脆。



很多人“食盐量”超标了

最新版《中国居民膳食指南》建议,每天吃盐控制在5克以内,但实际上,中国人的平均盐摄入量高达10.5克。

统计中过量的“盐”其实是钠,它的来源非常多样。例如,很多人做饭都喜欢“来一点点”:盐来一点点、生抽来一点点、蚝油来一点点,最后吃下去的钠真的是“亿点点”!

以西红柿炒鸡蛋为例,其中盐1勺、蚝油3小勺、生抽1勺、味精1克,换算下来,这盘西红柿炒鸡蛋的含盐量就有8克,超出了一天的食盐摄入量。

更别提在实际生活中,不少人中午点外卖,晚上下馆子,爱吃川菜、湘菜、烤鱼、火锅,吃下去的盐远超标准。

需要提醒的是,老年人是“食盐量”超标的重灾区。因为随着年龄增长,人的味觉感知也会退化。

人的味觉从60岁左右开始逐渐下降。60岁以上的老年人对食盐、蔗糖感知阈值比20~40岁的人高1.5~2.2倍,70岁以上的老年人味觉退化得更加明显。

为了让食物“有味道”,一些老年人会不自觉地加盐再加盐。过量的盐,不

仅加速了老年人钙的流失,让骨折发生风险增大,还加重了肝肾代谢负担、损害心脏功能。

日常生活如何控盐

评估家庭食盐摄入量

每次买盐后在盐袋子上记录下购买日期,用吃完一包盐的时间推算每天每人摄入了多少盐。有了统计结果后,可以据此制定家庭周期性减盐目标。

使用控盐勺、限盐罐也是不错的方法,既能大致评估用盐量,也能提示减盐。

减少含盐调味品

酱油、蚝油、鸡精等各种调味品中都有不少盐,做饭时最好不要重复使用两种或两种以上调味品。

可以多用香料替代含盐调味品。除了常用的葱姜蒜、香菜、洋葱、花椒、辣椒、八角、桂皮、香叶等,也可以多尝试柠檬、香草、罗勒、迷迭香等调料。

挑选低盐的烹饪方式

在家做饭尽量多使用清蒸、煮后蘸汁或凉拌的方式,不仅可以降低用盐量,还能减少带盐汤料和食物的接触时间。急火快炒或用空气炸锅、烤箱无油烘烤、微波炉煎煮也可以。

尝试使用低钠盐

如果肾功能正常,可用低钠盐替代普通盐。

对于习惯普通盐的人,换成低钠盐可能因为“觉得不够咸”而放更多,因此建议先习惯减盐饮食后再更换。

“正常—低盐—无盐餐”循环减盐法

正如减重期使用轻断食一样,减盐也可以使用“正常—低盐—无盐餐”循环的方式。

可以在周末安排一天“无盐餐”,周一到周三自带低盐餐,或吃外卖用水涮减盐,周四周五如常吃饭。如此循环,会慢慢爱上食物清淡天然的本味。

(健康北京)



网上有种说法“睡前吃碳水有助睡眠”,受到很多人推崇。他们认为:如果失眠了、睡不好,睡前多吃像米饭、馒头、甜食等碳水能够睡得更踏实,甚至能一觉睡到天亮,治好失眠。也有人现身说法,声称自己吃了米饭、面条、饺子后可以快速入睡。这些说法是真的吗?

其实,这些说法有些片面,容易造成误导。并不是所有碳水都能让人睡得更好。事实上,我们睡前应避免吃精制碳水。想要吃夜宵,应当选择小份、低热量、营养丰富的食物。碳水化合物对睡眠的影响是复杂的,今天我们来揭开其中的奥秘。

不是所有碳水化合物都能让人睡得更好

碳水化合物通过对血糖的影响来影响睡眠,不同的碳水化合物会呈现出相反的结果:

高血糖指数的碳水化合物

如白面包、甜点和精制糖类食物,可能对睡眠产生负面影响。

高糖类食物进入体内后,血糖水平会迅速上升,随后胰岛素的大量分泌会导致血糖迅速下降。

这种波动容易引发不稳定的血糖水平,尤其是在夜间,这种波动可能使身体处于焦虑、饥饿的状态,从而影响睡眠的稳定性。研究表明,摄入高糖类食物后,深度睡眠的比例下降,夜间醒来的次数增加,这种情况尤其容易发生在已经存在代谢问题或糖尿病前期的人群中。

此外,过多的糖分还可能导致夜间多梦、浅眠,无法达到身体所需的深度恢复状态。

低血糖指数的碳水化合物

如燕麦、全谷物和糙米,可能对睡眠产生积极的影响。

这类食物消化吸收较慢,能够帮助维持稳定的血糖水平。夜间血糖稳定性对于优质睡眠至关重要,因为它可以避免身体因低血糖或胰岛素水平过度波动而被唤醒。

富含纤维的碳水化合物不仅能降低失眠风险,还能提升睡眠质量,减少夜间的觉醒次数。这些食物缓慢释放能量有助于身体在夜间保持平稳的代谢状态,从而支持更长时间的深度睡眠。

碳水化合物还可以通过促进褪黑素与血清素的合成来促进睡眠。

高碳水化合物饮食可刺激竞争性氨基酸进入肌肉,从而提高色氨酸与大分子中性氨基酸的比率,使色氨酸更容易穿过血脑屏障,在大脑中合成血清素和褪黑激素,起到镇静和催眠的作用。

这个作用也可以解释为什么部分人在吃了面条、米饭后会出现昏睡,但是这类食物进食后出现的代偿性高胰岛素血症和反调节激素反应可能会导致睡眠碎片化,并降低整晚的睡眠质量。

如何合理安排夜间饮食

如果睡眠不好,不妨尝试一下调整夜间饮食,通过“食疗”助眠。

首先要把握好进食的时间,为了降低对睡眠期间血糖的影响,应把进食时间安排在睡前3~4小时,同时要避免过量饮食。

其次是晚上,特别是临睡前,避免摄入大份的高热量、混合型膳食(如高脂肪、高糖类食物、甜品之类的)。这种饮食可能导致夜间血糖波动、胃肠负担加重,并增加肥胖、心血管疾病等健康问题的风险。

再次是根据自身情况,可以选择不同的食物。对于想要促进睡眠的人来说,推荐选择小份、低热量、营养丰富的食物,如少量的全谷物、酸奶等,尤其可以搭配富含褪黑素的食物(如樱桃、葡萄、坚果)。

对于想要增加肌肉的人和老年人来说,睡前摄入少量高蛋白质的食物(如酪蛋白、乳清蛋白)可以帮助增加肌肉蛋白合成,并改善晨起代谢和饱腹感,既保证肌肉量,又让身体在夜间更好地恢复。

最后对于肥胖人群,如果将夜间进食与定期运动训练相结合,可以减少夜间进食对代谢的不良影响,如胰岛素抵抗、血脂异常等问题。晚间的轻度运动有助于平衡夜间进食的代谢效应。

总之,睡前适量吃些复合碳水化合物是个不错的选择,但关键在于选择正确的食物和适当的量。找到适合自己的饮食和作息节奏,能帮助你拥有更好的睡眠。

(中国疾控中心)

