

外出吃饭后为什么总感觉口渴?

很可能不是味精作祟 而是盐的摄入量大大超标

生活中不少人都有过这样的经历:外出就餐大快朵颐后,不久就觉得很口渴,总想大口大口喝水。一段时间以来,很多人认为这是因为菜里的味精在作祟。近日记者注意到,有观点指出“外出吃饭后总是口渴其实是一顿饭中盐的摄入量大大超标”。事实究竟如何?记者采访了相关营养专家。

“应该说外出吃饭后总是口渴本质上是钠摄入超标。”南京市第一医院副主任营养师戴春告诉记者,当人体内摄入的钠浓度升高之后,大脑为了维持电解质的平衡,才会发出口渴的“信号”,提醒你多喝水。

而事实上,“钠”并不只是在食盐里有,它悄然潜入了我们饮食的每个环节,以各种形式存在于我们的食物中。味精、酱油、蚝油、豆瓣酱、剁椒酱等都含有不少钠。比方说,一些食材在下锅之前需要提前腌制,此时盐、酱油、鸡精已经暗藏食材之中,钠含量悄然上升。而在烹饪时,大厨们又会“大手一挥”,加入多种增加“色香味”的调料,如此“层层加码”,就导致虽然美味但钠摄入量轻松超标。

再比方说,腊肉、香肠、咸鸭蛋等,为保证口感和延长保质期在制作过程中通常也会加入大量的盐。面包、挂面、方便面等,在发酵过程中为了达到弹性筋道的口感,制作时会加入不少盐,每100克挂面的含盐量可达3克。

吃咸了多喝点水不就行了吗?戴春主任提醒,“美味陷阱”让人们在不知不觉中摄入了过量的钠,其实健康隐患也随之而来。“钠离子长期过高摄入会激活肾素-血管紧张素系统,从而导致血压升高。”与此同时专家指出,由于水分、电解质需要经过肾脏代谢,长期的高盐饮食无疑也加重了肾脏的负荷。



图片来源于网络

重了肾脏的负荷。

值得一提的是,高盐饮食还会增加患胃癌的风险。记者了解到,全球多项前瞻性的队列研究表明,相对于低食盐摄入人群,中高食盐摄入人群会将胃癌发生的风险,增加20%到25%。“高钠饮食会导致我们的胃黏膜受损,加重胃炎,因此成为胃癌的重要危险因素。”

戴春主任表示,一方面建议大家减少外出就餐,另一方面即使是在家自己动手做菜,也要注意

各种“隐形盐”。“购买食品、调味料的时候记得看看营养标签,上面都会要求标有钠的含量,尽量选择一些低钠的食物。”

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日盐摄入量不超过5克,约为一个啤酒瓶盖的量。“如果在做菜过程中放了酱油或者酱料,是要记得去替换盐的。”戴春主任提醒,正常5毫升的酱油等于1克盐,如果使用了酱油,就需等量替换掉食盐,尽量避免钠摄入超标。

来源:扬子晚报

脚臭 = 代谢牛? 可别被这味儿忽悠啦

“‘脚臭是代谢旺盛,代表身体健康’这实际上是一个认知误区!”近日,有群众提问脚臭与身体健康是否有相关性,记者采访专家了解到,脚臭的形成原因多种多样,并不一定是代谢健康,代谢健康也并不等同于身体好。

代谢旺盛并非脚臭的决定性因素

“脚臭,这一让不少人感到尴尬的生理现象,其产生有着明确的生理机制。”南方医科大学第三附属医院皮肤科主任医师胡永轩表示,有群众认为人的脚臭是由汗液导致的,实际上这并不准确。

人的脚分布着大量的汗腺,但汗液本身其实并没有强烈的气味。问题在于,足部常常处于相对封闭、温暖且潮湿的环境中,这就为细菌的滋生提供了绝佳的温床。汗液中的成分,如尿素、乳酸等,会被皮肤表面的细菌分解,进而产生具有挥发性的物质——比如说异戊酸等,这些物质散发出来的气味就是我们所说的脚臭。

虽然代谢旺盛的人足部出汗量可能会相对多,在一定程度上增加了脚臭发生的可能性,但这绝不能说明脚臭就意味着代谢旺盛、身体健康。

“代谢旺盛只是脚臭众多可能因素中的一个间接关联因素,并非决定性因素。”胡永轩强调,

脚臭更多地反映出足部局部环境出现了问题。

据了解,卫生习惯不佳是导致脚臭的常见原因,不注重足部清洁、长时间不换袜子、鞋子穿过后不进行晾晒通风等,都会导致细菌大量繁殖,脚臭也就随之而来。此外,如果经常穿着不透气的鞋子,足部产生的汗液无法及时散发出去,同样会形成适合细菌生长的环境,加重脚臭问题。

不仅如此,脚臭还可能是某些病理性问题的信号,比如说脚气(即足癣)就是最常见的导致脚臭的病理学原因之一,细菌感染、角质过度增生引发的窝状角质松解症等,也可能导致脚臭。

胡永轩强调,当脚臭伴随一些特定症状——比如脚趾缝或足底皮肤出现发白、糜烂、瘙痒难忍且夜间加重,还有鳞屑脱皮或小水泡,并且反复发作,甚至传染到手指或指甲,那么很可能是患上了脚气。在这种情况下,一定要及时就医治疗,避免病情进一步恶化。另外,如果脚臭严重,异味影响到正常社交,或者伴随疼痛、皲裂等症状,也需要及时寻求专业医生的帮助。

代谢旺盛并不等于健康

代谢是人体维持生命活动不可或缺的生理过程,它就像一台精密的机器,将我们摄入的食物转化为能量,同时进行物质的合成与分解,以及毒素的排出和细胞的修复。然而,代谢的健

康状态并非单纯取决于代谢的快慢,而是需要达到一种“平衡”。

胡永轩介绍,代谢过快,就像机器运转速度超出正常范围,会导致身体消耗过度,代谢过慢则可能导致身体机能下降。

“尽管通过脚臭并不能判断自己的代谢情况,但通过专业的医学指标可以对人体代谢有明确的判断。”专家表示,基础代谢率(BMR)是判断代谢情况的重要的指标,它指的是人体在静息状态下的能量消耗。通过专业的医疗设备或者一些科学的在线计算器,我们可以大致了解自己的基础代谢率,从而判断代谢是否处于正常范围。体温与心率也能在一定程度上反映代谢情况,代谢旺盛的人,体温和心率可能会偏高,但这也可能受到运动、情绪等因素的影响,所以需要结合其他指标综合判断。此外,血检指标也是了解代谢状态的重要途径,通过血液检测,可以了解甲状腺激素(T3、T4)、血糖、血脂等关键指标的水平,这些指标能够反映身体的代谢状态和健康状况。

“健康的代谢通常表现为体重保持稳定、日常精力充沛、消化功能良好、睡眠质量正常等方面。”胡永轩表示,如果出现睡眠、消化等异常情况,应及时寻求医护人员的帮助,不能仅凭个别特征来自行诊断。

来源:羊城晚报