

世界减盐周 | 教您五种方法来减盐



大量科学证据证实,吃盐过多有害健康,可导致高血压、心血管疾病和脑卒中等多种慢性病,并可增加胃癌和结肠癌的危险性。

2013年WHO发布全球慢性病预防控制规划,提出到2025年世界各国居民食盐摄入量要达到下降30%的目标。据估计,若全球的食盐摄入量降低至WHO建议的每日人均5克的水平,全世界每年可预防250万例死亡。

自2005年英国创立“世界盐与健康行动”(World Action On Salt and Health, WASH)以来,全球已有近100个国家加入。每年通过3月份开展的“世界减盐周”(World Salt Awareness Week)活动,在世界各地广泛开展盐与健康的宣传倡导活动,以提高公众对高盐饮食危害健康的认识,鼓励每个人在日常生活中做出更加健康的选择;同时号召政府、食品企业采取积极行动,设定减盐目标、制定减盐政策,共同营造有利于人群健康的社会环境。

2018年3月12-18日是第11个“世界减盐周”,在这一周里“世界盐与健康行动”(WASH)将再次向世界各国的人们发出呼吁:“我们吃的盐太多了!而摄入过多的盐将

导致血压升高,增加患脑卒中、心力衰竭、心脏病的风险!”

今年主题定为“5种方法减盐到5克”,分别从个人和人群两个角度,提出5种不同的减盐方法:

针对个人的减盐方法:

1. 控干蔬菜罐头、豆类罐头的盐水,并用清水涮洗,多吃新鲜蔬果;
2. 烹饪时逐渐少放盐,让味蕾慢慢适应;
3. 用调料、香料、大蒜和柠檬等调味品替代盐,使饭菜更美味;
4. 餐桌上不放酱料和盐罐,培养孩子少放盐的习惯;
5. 购物前查看营养标签,选择低盐食品。

针对人群的减盐方法:

1. 通过健康教育,让人们了解高盐饮食的危害,告诉大家少吃盐;
2. 了解人群食盐摄入量,以及饮食中盐的来源;
3. 与食品企业合作,鼓励加工食品减

盐;

4. 所有食品都标注营养标签,让消费者做出明智选择;

5. 鼓励学校及工作场所食堂提供低盐食品。

受传统饮食文化和习惯的影响,中国居民食盐摄入量一直居高不下,远高于中国营养学会建议的成年人每天不超过6克及世界卫生组织不超过5克的标准。中国与高盐摄入直接相关的高血压和脑卒中发病率均在世界名列前茅。

研究证明,每人每天少吃1克盐,全国每年可挽救至少10万个生命。2017年10月正式启动的“中英减盐行动”希望通过今年的“世界减盐周”,让更多的中国人了解到减盐相关的健康知识,以及减盐技巧;并呼吁更多食品企业、餐饮行业等全社会各部门积极参与减盐,共同为实现《“健康中国2030”规划纲要》所提出的2030年我国人均食盐摄入量下降20%的目标而努力。

阿司匹林,竟然还有这些用途!

1、治疗急性心肌梗死和急性缺血性中风

由中英科学家发起的,有37个国家近千家医院参加的大规模临床试验证实,阿司匹林对急性缺血性中风(即脑梗死)具有肯定疗效,从而使阿司匹林成为众多治疗缺血性中风的药物中,被证实有效且能全面推广使用的药物。这一成果表明,缺血性中风患者在发作期如果用2~4周的阿司匹林,即可使死亡率或中风复发率下降11%。研究证实,阿司匹林对于多种血管阻塞性疾病,具有良好的预防作用。

2、预防和降低癌症危险

(1)降低结肠癌的危险。

美国纽约圣卢克斯——罗斯福医院中心的一项研究表明,阿司匹林和降低胆固醇的药物“斯塔丁”并用,可降低结肠癌的危险。该研究中心对1.5万名心脏病患者进行了3次研究,所获得的数据表明,这两种常用药同时使用,能杀死早期的癌细胞,医学专家对1000名结肠癌的患者进行研究,发现他们服用阿司匹林后的发病率下降了19%。

(2)长期服用阿司匹林可减少胃癌、乳腺癌风险。

香港大学研究员通过对2831例胃癌患者进行临床观察,长期注射阿司匹林或非类固醇抗炎剂可使患胃癌的风险减少22%。但可用于癌症治疗还为时过早,一家英国研究机构对8000名经常服用阿司匹林的妇女进行跟踪调查,结果表明,那些经常服用阿司匹林的妇女患乳腺癌的几率比那些不服用阿司匹林的妇女少28%。

(3)阿司匹林能抗皮肤癌。

澳洲研究人员发现,用来治疗头痛的阿司匹林,不但有减少心脏病风险的功效,还能帮助减少皮肤癌和晒斑发生。研究人员怀疑

曼说,主要因为阿司匹林类的药物关闭了一种叫环氧酶(cyclo-oxygenase)的蛋白质,环氧酶能促进使某些皮肤癌的酶刺激血细胞。

3、用于男性避孕

人精液中含13种PG,总量达300mg/ml有利于精子的运行和受孕,阿司匹林可使精液中PG浓度降低,导致精液中出现较多畸形精子,运行不畅而起到降低受孕的概率。

4、可防妊娠毒血症

有报道,芬兰南部城市许温凯医院的妇科主治医师梅里瓦伊尼奥研究发现,让可能出现妊娠毒血症的孕妇服用少量阿司匹林,可起到预防作用。在女性怀孕12~14周时,通过超声波对子宫进行检查,当发现孕妇可能出现妊娠毒血症后,让其服用阿司匹林,胎儿发育不全因母亲服用少量阿司匹林而受到很大影响。

5、降低耳毒性抗生素对听力损害

动物实验研究表明,在使用氨基糖苷类抗生素时,合用阿司匹林会减少听力损害的发生。氨基糖苷类抗生素进入人体后,与体内铁元素结合形成自由基,自由基能损伤毛细胞。毛细胞一旦受损,内耳就会丧失探测声音的功能,从而造成永久性听力丧失。阿司匹林被分解为水杨酸盐,它能阻止自由基的形成,从而减少抗生素所致耳聋的发生。

6、女性不孕和习惯性流产

阿司匹林可抑制PG合成,可用于治疗由于PG增高所至的习惯性流产和不孕症,因为体内PG增高可促进输卵管蠕动加强,破坏受精卵与子宫内膜的同步作用,增加了子宫收缩力,使卵巢黄体分泌孕酮降低而影响受精卵的着床。

7、增强机体免疫力和抗衰老作用

科学家指出,阿司匹林能促进免疫力分子一干扰素和白细胞素-1的生成。由此



可以推论并经临床实践证明,阿司匹林不仅具有免疫增强作用,还有助于预防70岁以上的老年人因机体衰老而导致的记忆力减退。

阿司匹林可以使人体角膜组织保持弹性,这是因为阿司匹林能抑制角膜组织中糖元的生成,故能延缓角膜老化过程。

8、治疗胆道蛔虫

口服吸收后,自胆汁排泄,使胆道环境改变,蛔虫厌酸而退出胆道。

9、用于川崎病

患川崎病的患儿应用阿司匹林,目的是减少炎症反应和预防血管内血栓的形成。

10、治疗痛经

痛经的形成原因可能与前列腺素浓度升高引起子宫肌肉痉挛有关,而阿司匹林可抑制前列腺素的合成,因此有治疗痛经的作用。

11、先兆子痫

先兆子痫患者胎盘组织和血小板比正常妊娠者全盛显著增多的TXA₂,而胎盘、脐带PGI₂及尿中排出PGI₂代谢物则减少,正常的PGI₂/TXA₂平衡被破坏。因此用小剂量APC恢复此平衡,可望预防或治疗该病。

12、可能具有降糖作用

美国乔斯林糖尿病中心的专家发现,阿司匹林有降糖作用,尤其对肥胖和胰岛素抵抗的糖尿病患者有效,因其发病与环氧化物酶导致的炎症有关,而阿司匹林具有独特的对抗环氧化物酶的抗炎作用。动物实验证明,阿司匹林确有逆转胰岛素抵抗,降低血胰岛素、血糖和甘油三酯水平的作用。

房前屋后的中草药·甘遂

【学名】甘遂

【科属】大戟科,大戟属

【别名】主田、重泽、甘藁、陵藁、甘泽、苦泽、白泽、鬼丑、陵泽、肿肿花(绛县)

【分布】绛县辖区多生于荒地、沙地、低山坡、草坡、农田地埂、路旁等处。

【加工】春季开花前或秋季枯苗后挖掘根部,除去泥土,将根放入竹筐内,筐内放些瓷瓦片或砂石,置清水内,用木棒搅拌,除净外皮,晒干。

【性味功能】味苦;性寒;有毒入脾经;肺经;肾经;膀胱经;大肠经;小肠经。功能主要是泻水逐肿,消肿散结。

【临床应用】用于治疗水肿;腹水;留饮结胸;癰疽;喘咳;大小便不通等病症。

【用法用量】内服:入丸、散,0.5-1克。外用:适量,研末调敷。内服宜用炮制品。

【炮制方法】醋甘遂:取净甘遂,用醋拌匀,炒至微干,晾凉。每100g甘遂,用醋30kg。

李玉奎 郭志斌

