

冬季腌腊食品上线

警惕过量摄入“隐性盐”损害健康

警惕隐性盐，每日食盐不超过5克



AI制图

进入冬季，腊肠、腊肉、咸肉成为民众餐桌上的传统美味。不过，如果过多食用，其中的“隐性盐”会对民众健康产生负面影响。

35岁的王先生(化名)收到老家亲友寄来的一大箱自家腌制的腊肉、腊肠，这是他每年最期待的“家乡味道”。收到包裹后，王先生连续一周每天餐桌上都有腊肉的“身影”。而不久后，王先生开始出现头晕、乏力、口干舌燥等症状，血压飙升至160/100mmHg，远超其平日130/80mmHg的水平。起初，他以为是工作劳累所致，并未在意，可是症状持续加重。

上海市静安区市北医院心内科主任曹华明12日向记者分享了上述病例，并指出，王先生是“高盐饮食引发的急性血压升高”，罪魁祸首是腊肉中过量的“隐性盐”。据了解，该院近期连续接诊多例因高盐饮食引发血压升高、水肿等不适症状的患者。

“隐性盐”是指那些不被人们察觉，但确实存在于食品中的盐分。与人们日常烹饪时添加的“显性盐”不同，“隐性盐”常常隐藏在各种加工食品和腌制食品中，不易被发现。成年人每天食盐摄入量应不超过5克。但由于“隐性盐”的存在，很多人的实际摄入量远超这个标准。

“我们日常烹饪添加的食盐是‘显性盐’，容易控制。但腊肉、香肠等加工肉类为防腐保鲜，含盐量往往超标数倍，加上冬季气候干燥、活动量减少，钠水潴留加剧，直接导致血压急性升高。”曹华明介绍，“比如：我们常吃的腊肉、香肠、火腿等加工肉类，为了保鲜和调味，制作过程中会加入大量食盐。此外，面包、饼干、方便面、薯片等零食以及酱油、味精、鸡精等调味品中，也都含有不同量的‘隐性盐’。”

据悉，过量摄入“隐性盐”，会对人体健康造成多方面的危害，比如：升高血压。钠是人体必需的矿物质，但过量摄入会导致体内水分潴留，增加血容量，从

而升高血压。长期高血压会增加心脏、肾脏等器官的负担，引发心脑血管疾病。

比如：损伤肾脏。肾脏是人体的“过滤器”，过量的钠需要通过肾脏排出体外。长期高盐饮食会增加肾脏的负担，可能导致肾功能损伤，甚至引发肾结石、肾炎等疾病。

过量摄入“隐性盐”会加速钙流失，让骨质疏松提前到来。过量的钠会影响人体对钙的吸收，导致钙流失增加，从而影响骨骼健康，增加骨质疏松的风险。此外，高盐食物破坏胃黏膜屏障，使幽门螺杆菌更易定植。研究表明，长期高盐饮食会刺激胃黏膜，增加胃癌的发病风险。

冬季是进补的黄金季节，但同时也是“隐性盐”摄入的高峰期。上海市静安区市北医院营养科负责人周卓君分析，冬季“隐性盐”超标有多重推手：腌制食品消费激增，腊肉、腊肠、咸菜等成为餐桌主角；火锅、麻辣烫等重口味饮食增多，汤底和调料含盐量惊人，一顿火锅摄入的盐分可达10克-15克；冬季天气寒冷，民众户外活动减少，体内的新陈代谢速度变慢，人体对盐分的渴求感降低，但摄入量反而因饮食习惯增加，导致“不知不觉盐超标”，此时如果摄入过多的盐分，更容易导致钠水潴留，引发健康问题。

针对“隐性盐”问题，周卓君建议民众应优先选择新鲜的蔬菜、水果、肉类、蛋类、豆制品等食材，这些食材不仅营养丰富，而且含盐量较低。这位专家建议民众革新烹饪方式，用风味替代盐分。烹饪时减少食盐、酱油用量，可用醋、柠檬汁、花椒、八角、葱姜蒜等天然香料提味。周卓君推荐“后放盐”技巧，菜肴出锅前再放盐，既能减少用量，又能保持口感。此外，多采用蒸、煮、炖方式。

周卓君建议民众多吃富含钾的食物：钾可以促进钠的排出，帮助维持体内的电解质平衡。冬季可以多吃一些富含钾的食物，如香蕉、橙子、菠菜、土豆、豆类等。

据中新网

中药饮片有了新“医保身份证”

为适配医保业务的新形势新要求，助力中医药产业高质量发展，近日，国家医保局修订中药饮片医保编码规则。这相当于给每一味中药饮片都配上了新的“医保身份证”。

医保编码是医保领域的“万能钥匙”，在收费结算、医保报销、基金监管等环节都发挥着关键作用。目前医保药品数据库里已收录上万条中药饮片编码，覆盖3000多种中药材，涵盖22类不同功效，真正实现了“全国一码通用”，不仅提升了医保服务效率，为中医药的规范化、标准化发展打下了坚实的数据基础，也

让群众抓药报销少走了不少弯路。

这次修订不搞“大改大动”，是在保留“中药饮片识别码、标准分类码、功效分类码、中药饮片名称码”四大要素基础上，新增“道地药材标识码”和“中药饮片企业码”两个关键码段，填补“是否道地、谁来生产”的信息空白，大幅提升透明度。新增道地药材标识码，给饮片贴了地理认证标签，云南三七、四川川贝等道地品种一查便知；新增企业码实现生产责任精准锁定，厂家信息清晰可溯，既倒逼企业压实主体责任，也为中药饮片集中采购落地筑牢根基。 据《人民日报》

蒸烤煮之外 苹果养生吃法“上新”了



AI制图

近日，#苹果养生吃法不只煮水##三九天喝苹果水##这样吃苹果能养胃#等相关话题频上热搜，苹果一时间似乎成了养生界的“顶流”。有网友表示，胃痛吃什么都不难受，吃了烤苹果就很舒服；也有网友拉肚子时会喝苹果水来止泻……小小苹果，真的有这么多作用吗？记者采访江苏省第二中医院脾胃病科副主任中医师姜正艳了解到，从中医角度看，苹果具有独特的平衡属性，是适合大多数人长期食用的一种水果。但需辨识体质，吃对了才更养人。

苹果性平，味甘微酸，归脾、胃、肺经。“‘性平’就意味着它不寒不热，这使得它适合大多数不同体质的人长期食用，不易产生偏颇。”姜正艳介绍说，从功效上看，苹果的核心作用在于“补脾养胃”和“生津润燥”。苹果的甘味有益于补益脾胃之气；而其生津之效，对于缓解秋季燥邪或因阴虚体质导致的口干舌燥、咽喉干痒、皮肤干燥，甚至干咳少痰等症状，尤为适宜。“有很多人吃完苹果后会感觉心情舒畅，这也并非错觉。因为它的清香之气有疏达气机、宁心安神之效，对于缓解紧张情绪、辅助安眠也有一定帮助。”

网络上有着琳琅满目的苹果养生吃法，除了生吃之外，还有蒸着吃、煮水喝等，但这些并没有好坏之分。姜正艳表示，生食和熟食的核心其实就在于辨证。“生苹果最大限度地保留了其天然成分，尤其是丰富的果胶和膳食纤维，它非常适合脾胃功能健旺，或平时容易上火、便秘、面部常生痤疮、体内有湿热的人群，可以起到清泄胃肠积热、润肠通便的作用。但临床上常见一些脾胃虚寒的患者，稍食生冷或腹部受凉就容易腹痛、腹泻，对于这类体质，‘熟苹果’则是更佳选择。

通过蒸、煮、烤等加热方式，苹果的性味会发生微妙变化，凸显出温中、健脾、收敛的功效。特别是止泻效果，在苹果煮熟后更为明显，民间用煮苹果水来调理小儿或成人腹泻，是有一定道理的。”

但随着苹果养生热潮的兴起，一些极端或盲目的吃法也需要及时制止。“特别需要提醒的就是苹果代餐减肥，这是非常不建议的。”姜正艳说，中医养生首重脾胃，长期以单一、偏凉的水果代替五谷主食，极易损伤脾胃阳气，导致消化功能紊乱、气血生化不足。短期内可能体重下降，但代价是体质变差、精神不振，且极易反弹。“即便苹果性平，过量食用同样可能助湿生痰，或伤及中阳。普通成年人在脾胃功能正常的情况下，每日食用一个中等大小的苹果是较为合适的。”

此外，姜正艳还分享了几个简单的苹果食疗搭配方，可以让养生融入日常饮食：1. 苹果山楂饮。取苹果一个切块，与5—10片干山楂一同加水煮沸，代茶饮。此方尤其适合节日聚餐或饮食过量后，出现脘腹胀满、暖气、消化不良的情况。山楂善消肉食积滞，与苹果搭配，能增强消食导滞、缓解腹胀的功效。2. 苹果小米粥。将苹果去皮去核，切成小丁，与小米一同熬煮成粥。小米本身即有健脾和胃、安眠之效，搭配苹果，特别适用于脾胃虚弱、消化不良兼有睡眠障碍的人群，如老年人或病后体虚者，能起到温和调补、宁心安神的作用。3. 肉桂烤苹果。将苹果挖去部分果核，撒上少许肉桂粉，放入烤箱烘烤至软糯。肉桂性热，能温补命门之火，与苹果同烤，可增强温脾胃、散寒止痛的效果，非常适合秋冬季节阳虚畏寒、四肢不温，或女性经期小腹冷痛者作为食疗甜品。 据《扬子晚报》