

吃得越咸，你的骨头会越来越脆

专家表示，盐吃多了会让钙随着尿液流失，还会损伤骨骼

01 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20世纪80年代，研究员就发现，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中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，通过肾脏的“重吸收”，重回循环系统供给身体使用，减少排出浪费。

02 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。例如很多人做饭喜欢都“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”！

以西红柿炒鸡蛋食谱举例，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、蔗糖的感知阈值比20~40岁的人高1.5~2.2倍，70岁以上的老年人退化得更加明显。

为了让食物“有味道”，一些老年人会不知觉地加盐再加盐。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。

03 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。

■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。

■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。

■“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。

据央视新闻



多盐饮食

喝点热水暖暖胃？其实胃“喜欢”喝凉的

随着气温逐渐升高，又一年盛夏来临。夏天的味道，是冰镇饮料的味道！但很多养生达人认为吃冰伤身，一到夏天就纠结万分。你可能不知道的是：胃其实是喜欢凉的！

真相：胃其实是喜欢凉的

北京大学肿瘤医院大外科主任、胃肠肿瘤中心首席专家季加孚介绍，我们的胃实际上是喜欢凉的，因为胃里边有胃黏膜屏障，就像给胃穿了一件“防弹衣”，那么什么能够损害这个“防弹衣”和胃黏膜屏障呢？——开水！

蛋白一凝固就没有功能，因此胃酸就会渗透到胃壁，就产生胃炎，浅表性胃炎，再重一点儿叫糜烂，然后在其他作用下，那就会变成不典型增生，轻度到重度，最终会导致癌变和溃疡等。

喝水要喝常温的或者是冰水，对胃是有好处的，而过烫的开水对整个消化道都会有影响。

为什么有人一喝凉水就不舒服？

四川大学华西医院胃肠外科主治

医师马钦介绍，在过去，我们倡导过不喝冷水，但当时讲的冷水指的是直接从井里舀的、河里挑的且没有烧开过的水，这种水叫生水。当时的卫生条件有限，直接喝生水会带来不少“病从口入”的疾病隐患。

而现在我们喝的冰水冷饮，几乎都是工业化制冰的产物，只要操作和储存得当，是不太容易有卫生隐患的。不过，有时仍然存在饮用水污染、冰块细菌超标等问题的可能性，喝了这样的水或冰块制作成的冷饮，就很容易出现拉肚子、肠胃不舒服的情况。

除开这种“不干净”的因素，其实，随着年龄的增加，以及部分存在肠易激综合征特定等类型的人群，喝冰水会刺激胃肠道，促进胃肠道排空，导致腹部轻微不适后的排便。这部分人是现阶段“喝冰水腹泻”的主要人群，他们不光对凉水敏感，不好消化、易产气等食物都会引起腹泻。

虽然从理论上说喝冰水的确实对胃产生一些影响，但不要忘了，人体的体温调节机制也不是“吃素”的。正常情况下，在体温调节机制的运作下，人体体温通常

维持在37℃左右，即便喝了几口冰水，从嘴巴再到肠胃，在这过程中冰水也差不多被同化了，只要不是短时间内持续大量地喝冰水，它们是在发挥不到多大作用的。

曾有新闻说，有人喝了冰水吐了，这多是因为人本身患有胃肠道方面的疾病，加上短时间内大量喝冷饮让消化道受到刺激，而出现消化道出血。

这5类人不适合喝冰水

马钦医生表示，这里说的冰水温度在0~4℃之间。喝冰水一方面可以直接降低人体的核心体温，会感觉到凉快；另一方面，冰水还有止痛、提神、预防中暑等作用；另外，气温太高有时候食欲也不好，但在冷饮的加持下，食欲会好一些。

总的来说，对于多数人群，只要注意这两点，就可以放心喝凉水或冰水。

1. 一次不要超过500毫升

每个人的体温调节机制不同，个人代谢也不同，比如同样在26℃的室温环境下，有的人认为温度合适，但也有人会觉得很热。喝冰水也是一回事，为了让大家的肠

胃、牙齿都在合理承受范围内，建议成年人喝冰水一次不超过500毫升，到下一次大量喝冰水前，还是要隔几个小时让身体缓一缓。

当然，对于户外工作人群或特殊行业的户内工作人群如锅炉工、炼钢工等，医生只能建议根据个人身体情况自行决定。

2. 这5类人不适合喝冰水

由于以下5类人群的胃肠道功能不完善或较弱，建议尽量不喝冰水，如果怕热的话，喝与室温一样的冷水即可。

- (1) 肠易激综合征患者(IBS-C型除外)。
- (2) 处于胃炎急性期甚至有可能有溃疡的患者。
- (3) 胃肠功能不够强大的小朋友。
- (4) 胃肠高敏感性已经逐步呈现的中老年人。
- (5) 吃了冰冷食物会头疼到影响生活的人。

夏天大家常买的冰水，主要就是冰水、冰咖啡、冷泡茶、冰可乐、冰果汁、冰奶茶，到底哪个饮品才是高温下的最好选择？

推荐：单纯的冰水、冰咖啡、冷泡茶等。

不推荐：很甜的冰可乐、冰果汁、冰奶茶等。

注意要避开空腹和剧烈运动后饮用，尤其是短时间内大量饮用，减少对肠胃的刺激，防止身体出现不良反应。

据健康时报

中国体育彩票排列3第25136期开奖公告 本期开奖号码: 3 2 4 中国体育彩票排列5第25136期开奖公告 本期开奖号码: 3 2 4 4 2 中国体育彩票超级大乐透第25058期开奖公告 本期开奖号码: 06 11 15 21 23 + 01 07 重庆市体育彩票管理中心 2025年5月26日

13018333716
15023163856
023-65909440

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司

重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司
重庆公共交通运输集团有限公司巴南分公司