

# 低钠盐是送命盐?

## 营养师:低钠高钾盐不仅是安全的,还是对人体有益的

# 宝宝喝酸奶的误区



对于儿童来讲,每天要保证摄入足够量的奶制品,如果选择零食,那么,儿童酸奶无疑就成为了首选。在挑选时,孩子往往追求好口味多于健康,妈妈则被各类概念搞得头晕眼花。在此,专家将教您走出选购酸奶的误区。

### 误区一:酸奶补钙效果不如鲜奶

酸奶虽好,但孩子正在长身体,还是给孩子喝鲜奶更补钙吧。

据介绍,酸奶在发酵过程中,其中的钙并没有损失多少,而且发酵过程使奶中糖、蛋白质有20%左右被分解成为小的分子(如半乳糖和乳酸、小的肽链和氨基酸等)。奶中脂肪含量一般是3%~5%。经发酵后,奶中的脂肪酸可比原料奶增加2倍。这些变化使酸奶更易消化和吸收,各种营养素的利用率得以提高。从这个意义上来看,儿童饮用酸奶反倒更利于钙质的吸收。

### 误区二:果粒酸奶美味更营养

儿童多偏爱口味好的食物,在选择酸奶时也不例外,市场上一些老酸奶、果粒酸奶是孩子的最爱。不少家长也认为,果粒酸奶中加入了水果,老酸奶更浓稠,应该是营养更丰富。对此,专家表示,为孩子选择酸奶时要注意看其中的成分表,很多调味酸奶中添加的成分可能并不是纯正的水果等,而是添加剂,选择时需避开此类酸奶。

专家特别强调,为孩子选择酸奶时,一定要选择真正的酸奶。所谓真正的酸奶,要看其中的蛋白质含量。据介绍,酸奶按照原料不同,其中又分不同类别:纯酸奶,其中蛋白质含量≥2.9%;调味酸奶以及果料酸奶,其中蛋白质含量≥2.3%。按照外观不同,也可以分为两大类:凝胶状的叫凝固型酸奶,黏稠液态的叫搅拌型酸奶,其中含有少量果汁、果肉以及增稠剂等配料。按照成品的脂肪含量,酸奶可分为全脂酸奶、部分脱脂酸奶和脱脂酸奶三类,供需要控制脂肪和胆固醇的消费者选择食用。对于儿童来说,正在长身体,不妨选择全脂酸奶。需要提醒的是,市场上如“老酸奶”等产品呈强度较大的冻状,不能搅成较稀液态,这种酸奶在给与孩子喝时要注意安全。

### 误区三:酸奶喝得越多越好

有些家长认可酸奶的保健价值,于是将酸奶当做孩子的日常饮品,甚至当水来喝。对此,专家指出,酸奶虽营养,也要把握量才行。

专家建议,一岁以上的儿童可以开始喝酸奶,每天可喝1~3小杯(125克/杯)。如果把酸奶作为两餐之间的零食,下一餐的时候适当减少一点食量,则喝酸奶不会带来任何害处。假如孩子已经肥胖,那么可以把酸奶当成晚饭前一小时的点心,晚饭主食和肉食减半,蔬菜照常吃。

此外,酸奶中的益生菌成分对人体有利,但是儿童对益生菌的需求量并不是很多,因为本身他们正处在发育中,无须太多的“外力”。如果喝太多,反而对娇弱的肠胃产生不良影响。

### 误区四:酸奶中菌种越多越好

选择酸奶,不少人看上的就是其中的益生菌。有些家长在为孩子选择酸奶时,更是要仔细看看酸奶配料表中的菌种到底有几种。一些有健字号的酸奶甚至还会比普通酸奶多出嗜酸乳杆菌和双歧杆菌BB-12等菌种。

对此,专家指出,益生菌是对肌体有益的活的微生物,它们自身有一定的营养价值,而且对改善肠道有益菌群的平衡有帮助作用。酸奶中的益生菌一般有“保加利亚乳杆菌”、“嗜酸乳杆菌”、“乳双歧杆菌”、“嗜热链球菌”等。但是并非一种酸奶里含有的菌种越多就越好。

专家指出,酸奶的优劣要看菌种的种类和性能。目前国际上公认的乳酸菌,被认为是最安全的菌种,也是最具代表性的肠内益生菌,酸奶中以乳酸菌为代表的益生菌越多越好。

盐;尿毒症患者不能食用低钠盐等。

搜狐健康自媒体医生郭铭川对此次谣言传播非常生气,欺负我不是搞肾内科的么?欺负我不懂什么叫肾衰竭、尿毒症么?我告诉你们,普通临床大夫都是经过全科学习的,虽然不搞肾内科,对透析的指征和并发的预防治疗不了解,但说到这种常识性的知识,一般的大夫还是都知道的。不要制造这种恐慌好吗!

的确,钠钾代谢的问题,在肾内科和心内科医生那里,重视程度会高一些。钠钾代谢主要在肾脏,代谢异常引起的却是心脏问题。钠的代谢,是多吃多排,少吃少排,不吃甚至可以排;钾的代谢也是多吃多排,少吃少排,但是它是吃也排。所以人体对钠盐的代偿能力是比较强的,对缺钠或者多钠,都能较好地调控。而对于钾,多摄入的调节能力还是不错的,但是如果摄入不足则容易出现低钾血症。

正常肾脏对钠和钾的排泄能力是非常强大的,不是一般的强大。比如自产盐,自贡人吃东西都特别咸,但是自贡人的高血压并不比其他地方多,尿毒症也不比其他地方多。

仍然能保持钠(Na<sup>+</sup>)、钾(K<sup>+</sup>)、镁(Mg<sup>2+</sup>)的动态平衡,不影响正常使用和功效。

他们为什么说低钠盐是送命盐?

肾功能无异常的普通人,吃盐吃到高钾血症?怕是你要把饭省了,直接拿盐当饭吃咯。

因此,如果是肾功能正常,几乎不会发生高血钾。而为什么流传在朋友圈的段子中说道“肾脏科医生特别重视”呢?不难想象,这是因为他们那里的病人,肾脏都有问题啊……

对于一般人而言,低钠高钾盐,不仅是安全的,而且是有益的。

空军总医院肾内科胡瑞海医生说明白,对于健康人来说,食用低钠盐能够减少钠离子的摄入,从而减少罹患高血压等疾病的风险。对于严重肾功能不全者比如尿毒症患者,或者服用某些影响钾离子代谢的药物的人来说,确实不适合食用低钠盐。

到底吃什么盐最好?

健康成年人只要能每天食用盐的摄入量控制在6克以内,吃什么盐都没问题。

特殊人群,则要在医生指导下选择食盐,比如甲状腺疾病患者,需要食用无碘

# 晚餐怎么吃才最健康?

常在进餐后4~5小时,若晚餐过晚,在排钙高峰期,人已上床入睡,尿液便会滞留在尿管、膀胱等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小体,久而久之,形成结石。

晚餐吃素,防癌抗癌。晚餐要以含有碳水化合物为主,蛋白质、脂肪类吃得越少越好。科学研究表明,晚餐时吃大量的肉、蛋、奶油等高蛋白食物,人体吸收不了就会滞留在肠道中,会变质产生氨、吲哚、硫化氢等有毒物质,刺激肠壁诱发癌症。

晚餐适量,睡眠香甜。晚餐吃得过多,会使胆固醇升高,刺激肝脏制造出更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化。长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素β细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。此外,晚餐过饱还可能使胃膨胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑活跃,诱发失眠。

晚餐营养,重视儿童。“晚餐要吃少”对正处在生长发育期的孩子来说,并不合适。

因为,孩子不论身体生长,还是大脑发育,均需大量的营养物质来加以补充。若晚餐吃得太多,则无法满足其生长需求,长此以往,就会影响孩子的发育。所以,孩子的晚餐不仅不能少吃,还应吃饱吃好。人体每天维生素的需求量很大,有的孩子不爱吃菜,喜欢用汤或水泡饭吃,这样,很多饭粒还没有嚼烂就咽了下去,会影响消化吸收,所以,孩子的晚餐安排应尽量做到花色品种多样化,荤素搭配,粗细粮交替,保证每日能摄入足量的营养物质。

# 春季懒洋洋不一定是“春困”

## 医生:警惕心律失常



前几天,小王和大多数人一样,在温暖的太阳下,总是感觉懒洋洋的,眼皮不自觉地打架,好像是犯了春困,没想到去医院做了检查,才知是心律失常引起。

听说心律失常会导致心脏病变,这可让小王吃惊不小。心律失常和心力衰竭治疗知名专家孙宝贵教授表示,眼下正值春季,气温如过山车一般忽高忽低,正是心律失常病的高发季节。因此一定要注意防寒保暖,患了感冒一定要及时治疗。如果身体出现疲劳,精神不振,偶尔胸闷、心慌等症状,要及时去医院确诊治疗,以免延误病情。

为什么初春时节心律失常高发呢?

首先,初春时节大多数地区的大气压、风速、温差均处于极不稳定的状态,常出现“倒春寒”现象,突然的寒冷刺激很容易导致心律失常的发生。

其次,此时气温有所回升,各种病毒、细菌也随之开始活跃起来,繁殖迅速,导致感冒、流感、肺炎等疾病的高发,而感冒、流感等最容易引发心肌炎,心律失常就是心肌炎的后遗症,年轻人发生的心律失常往往是这一原因而引发的。

再次,春季变化多端的气候常会导致人们情绪上的波动,而大喜大悲、忧思、惊恐、愤怒等情绪波动,均可通过大脑中枢神经系统,使心脏神经功能及内分泌激素释放失去平衡,引起各种早搏或心动过速;另外,初春时节四处都是漫天飞舞的花粉,而花粉导致的人体过敏,不仅会影响人体的皮肤、消化系统、呼吸系统,导致皮疹、腹泻或哮喘等反应,而且还有可能累及心脏,最突出的表现就是心律失常,患者出现胸闷、心慌、早搏的现象。

十类人要时刻关注自己的心跳

孙宝贵教授表示,很多人认为心律失常是中老年人的疾病,其实现在青年人中出现早搏、心悸等心律失常的现象也在逐年增多。生活不节、工作压力过大、过度疲劳是主要诱因。因此平时一定要注重饮食清淡、戒烟限酒、保持充足睡眠。尤其眼下春天温度忽高忽低,还得注意防寒保暖,预防感冒。一旦感冒,一定要及时吃药治疗,否则容易导致肺炎、心肌炎,最后诱发

心律失常出现。

结合几十年的临床经验,孙宝贵总结出有10种人最易出现心律失常:患有冠心病、心肌炎、瓣膜病、风湿性心脏病、高血压、高脂血症、糖尿病的人;长期压力过大、情绪紧张的人;好烟酒浓茶咖啡、肉类的人;体质差经常易感到疲劳的人;较一般人怕冷的人;血液黏度高的人;长期处于潮湿环境的人;长期慢性腹泻的人;睡眠不好或经常熬夜的人;患有感冒、扁桃体炎、甲状腺机能亢进或低下等代谢性疾病的。

他提醒这些高发人群,平时一定要多留意自己的心跳,如果出现胸闷、心慌、特别疲劳等症状,建议去做个心电图检查,以防患于未然。

孙宝贵指出,心律失常按照引发原因可分为非器质性心律失常和器质性心律失常两类。其中非器质性心律失常患者的心脏没有什么实质性病变,可由寒冷刺激、不良生活习惯(如作息不规律、吸烟、常喝浓茶和咖啡、酗酒等)、情绪刺激、体位改变、剧烈运动、药物因素等原因引起。非器质性心律失常对正常生活的影响可以说是微乎其微的,但是我们不能对其掉以轻心,毕竟异常的心律可能会对心脏造成一定程度的损伤,日常生活中要尽量避免上述诱因的发生。

**便民信息** 投放热线  
0513-83128807

3.9cmx1.8cm 30元/期(10期起刊) 2500元/100期

实用 实在 实惠 实效

**招聘** 上海通博教育培训机构诚聘应届大学毕业生若干名,英语四级,具有教师或幼师资格证书,包住。电话:13501971300

**仓库出租** 台角一路有600㎡仓库出租。电话:18906283151

### 公告

2016年4月7日发出的《关于召开启东市临时业主代表大会的会议通知》中已公告启东市各位业主,本次会议征集截止时间于4月22日17:00。自通知以来,业委会已安排上门征集,发放《恒安物业的解聘/留用业主意见征集单》,但截止日前,还有部分业主因不在启东市而未征集到,也没有根据留用条联系业委会,因此再

次提醒:如尚未填写该单的,请于4月19日17:00前联系业委会(电话:13912221858)。业主如在汇龙镇的,业委会将联系面送;如以外地区的,在识别业主身份后将以传真、邮件等形式送出征集单。请业主间相互转告,请租户转达房东,以充分行使权利、履行义务,共同建设美好家园。启东市业主委员会 2016年4月17日

**出租土地厂房** 厂内土地百亩,900元/亩 厂房万平方米,每月3元/平方米 另3个冷库300吨,2万/年 电话:18994243801(靠近小花湾)

**启东牵手联谊会** 海选您的另一半 本会所受启东市女企业家协会委托创办,通过搭建两座平台,使有情人相识、相知、相爱!现有千名单身贵族,期待您的海选! 周末Party活动,免费报名火热进行中…… 地址:启东市东方银座508室 电话:83816600 QQ:1540904806 网址:www.36500.com

**启东红豆婚恋会所** 定制您的专属幸福 本会所是启东规模最大,最正规最专业,成功率最高的婚恋机构(网络平台+红娘一对一婚配)。常年举办上海、南京相亲专场,每月开放爱情超市。 地址:启东市环球大厦1016室 电话:83657388 QQ:2804284522 网址:www.hdjyhs.com

**心理咨询** 你若在情绪、行为习惯、婚姻家庭、人际关系及学习中受困扰,可访。 联系人:吴老师 预约电话:66683325

**中国福利彩票** CHINA WELFARE LOTTERY 中福在线润福路销售厅 环境升级,服务升级 引领休闲娱乐新时尚 地址:新汽车站润福大酒店南侧

**中国体育彩票** 体彩大乐透,5亿大派奖! 派奖时间:2016年4月11日20点10分开始销售,详情见店内海报。 启东市体彩中心

ICBC 中国工商银行 启东支行

**大额存单 大有不同**

多档期限选择 固定利率 全面上浮40%

**遗失启事** 王东来遗失道路运输许可证正本,号码:通320681311860,声明作废。 江苏金拓建设工程有限公司启东分公司遗失税务登记证副本(苏地税字320681301923992号),声明作废。