

你的“盐值”超标了吗？

高盐饮食危害大 这些常见食物含盐量出乎意料

盐是维持人体正常生命活动的重要物质。但是,长期高盐饮食危害大,很多疾病都与食盐摄入量过多有关。

《中国居民膳食指南》推荐,成年人每天摄入食盐不应超过5克,大约相当于一个啤酒瓶盖的量。据了解,目前我国居民食盐摄入量处于较高水平,成年人每天食盐平均摄入量约为11克,超过世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐上限的2倍。

■据央视



央视报道截图。

2 警惕“隐形盐” 这些食物含盐量高

一些调味品,如酱油、鸡精等也含有大量的盐。另外,还有一些食品,吃起来没有咸味,甚至还甜甜的,可实际上含盐量很高。

●挂面

为了使挂面筋道耐煮,厂家制作时通常会加入盐和碱。每100克挂面中的钠含量达到约400毫克。

●面包

面包在制作中为了保证口感,会加入食盐。巧克力面包、菠萝面包、奶酥面包等口味面包,含盐量往往更高。

●冰淇淋

冰淇淋虽以甜味为主,但制作过程中也会添加盐来调味。每100克冰淇淋根据口味的不同,含有50到300毫克钠。

●爆米花

为了提升口感,爆米花的含盐量通常很高,超市里和影院里售卖的爆米花,每200克含盐量可能达到5—7.5克,几乎相当于甚至超过成年人全天的推荐食盐摄入量上限。

●运动饮料

1罐600毫升的运动饮料就含有252毫克钠,除非长时间运动或出汗很多,否则不建议将其作为日常饮品。

1 减盐的三大谣言 你中招了吗？

关于吃盐,网络上流行着很多说法。有人怕少盐会抽筋,有人觉得血压正常就不用管,还有人把“玫瑰盐”“海盐”当成健康护身符。

事实上,这些看似合理的说法都是谣言。

谣言一：吃盐少容易抽筋

不少人觉得,平时运动多,出汗多,要是不多吃点盐容易抽筋。事实上,日常饮食里的钠早已足够,甚至超量。只有在极端情况下,比如长跑赛事或者长时间高温下劳动,才可能因为大量出汗而出现电解质失衡。

首都医科大学附属北京友谊医院营养科副主任医师葛智文介绍,夜间抽筋或运动时痉挛,大多数原因其实是疲劳、脱水或钙钾不足,与钠缺乏关系不大。

谣言二：没有高血压,不必刻意减盐

很多年轻人觉得自己血压正常,就认为与减盐无关。事实上,高盐饮食的危害往往是“隐形的”。今天的“口重”,可能就是十年后的“高血压”。

葛智文表示,高盐饮食的危害是长期多方面的,并且几乎对所有年龄

段人群都构成一定的健康威胁。长期的高盐饮食会损害血管弹性,增加心血管疾病的风险。此外,过量的钠摄入还会影响肾功能、骨密度,增加胃癌等疾病的风险。

谣言三：玫瑰盐、海盐更健康,吃多点无妨

近年来,商场里出现了各类“高级盐”：“玫瑰盐”“深海盐”“竹盐”……它们被宣传为“富含矿物质”,似乎比普通食盐更营养。但真相是,这些盐的主要成分仍然是氯化钠,所谓的矿物质只是微量,营养价值微乎其微。

每天平板支撑两分钟 一个月后身体会有什么变化？

在快节奏的生活里,我们总有理由逃避运动:下班太晚、健身房太远、带娃太累……如果你也苦于没时间运动,不如先从每天两分钟平板支撑开始。也许有人会疑惑,这么短的时间真的有用吗?有不少人记录下坚持平板支撑30天的变化,发现短短的两分钟,也能让身体和心态发生变化。

■据央视

每天做两分钟平板支撑 一个月后有什么变化？

社交平台上,一位健身博主每天做两分钟平板支撑,持续一个月后,收获出乎意料。

第一周：地狱模式

最初几天,每一秒都是煎熬。刚到60秒,腹部灼烧感强烈,要不断调整扭曲的姿势。

第二周：逐渐适应

进入第二周,颤抖感减轻,他能更稳定地保持姿势,学会了调动臀部发力,下背部压力骤减,久坐后的下背部酸痛感有所缓解。

第三周：成为习惯

他开始享受过程,不再像第一周那样挣扎或感到疼痛。成绩提高到2.5—3.5分钟,背部状况和核心力量都有明显改善。

第四周：超越目标

博主以4.5分钟刷新个人纪录,而且已经可以感觉到上腹肌的锻炼效果。博主还注意到了一些意想不到的变化:下背部疼痛几乎消失了;平时锻炼感觉更有力,核心不再那么快衰竭。

坚持一个月平板支撑后,博主非常满意身体交出的答卷:核心力量明显增强,还改善了体态,减轻了背痛,更让他收获了强大的精神自律能力。

平板支撑有什么好处？

平板支撑主要锻炼核心肌群,包括腹横肌、腹斜肌、腹直肌,还有臀部肌肉。通过做平板支撑可以加强肌肉力量,使运动能力得到提高。

平板支撑练习相对于别的腰腹部练习,可以消耗更多热量。

在没有练平板支撑之前,闭上眼睛单脚站立,可能只有短短的几秒钟。这是因为腹部肌肉不够强壮,无法提供所需的平衡。进行一段时间的平板支撑练习后,腰腹部肌肉力量加强了,平衡能力就相应提高了。

做平板支撑可以增强和巩固腰背部、腹部肌肉力量,减轻腰背部压力,提升脊柱稳定性。平板支撑可以大大提高站姿和稳定姿势的能力,使骨骼和关节保持正确的对齐方式,使肌肉的整体效能得到改善。

如何正确做平板支撑？

如果你也想加入平板支撑挑战,请先阅读以下指南,确保你的每一次努力都安全有效。

标准平板支撑姿势

准备 俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面。

发力 腹部和臀部收紧,用核心力量将身体撑起,脚尖踩地,双脚与肩同宽。

对线 确保你的头、肩、背、臀、腿在一条直线上,想象你的身体是

一块坚硬的平板。

保持 眼睛看向地面,保持自然呼吸,不要憋气。感受腹部、背部和臀部的持续发力。

三大常见错误

撅屁股 臀部抬得过高,会大大减弱对核心肌肉的训练效果,让训练变得更轻松,也更无效。

塌腰 这是最常见的错误,腰部向下凹陷,会将所有压力转移到腰椎上,不仅无效,反而伤腰。

耸肩或头部后仰 这会导致颈部和肩部过度紧张,练完后脖子疼。

如果过程中出现动作变形,尤其是塌腰,请停下来休息,不要硬撑。保持动作正确是最要紧的事。

新手也可以先从“跪姿平板支撑”开始,双膝跪地,小腿向后抬起,同样保持上半身呈一条直线。这能有效降低难度,让你先建立核心发力的感觉。

增加进阶动作

抬腿平板支撑 保持标准姿势,缓慢交替抬起一条腿,保持身体稳定。

侧平板支撑 用单侧手肘支撑身体,锻炼侧腹肌群。

平板支撑开合跳 保持支撑姿势,双脚像开合跳一样向两侧跳开再并拢。

