

口味再淡点

昨天是世界高血压日,江苏成年人超过三分之一有高血压。而过量食盐容易导致高血压。刚出炉的2016版《中国居民膳食指南》,对每天摄盐量进行了微调,建议大家吃得再清淡一点,成人每天食盐不超过6克。

现代快报记者 刘峻

2016版《中国居民膳食指南》出炉,对每天摄盐量进行了微调

14.8克!南京人吃盐是“国标”2.5倍

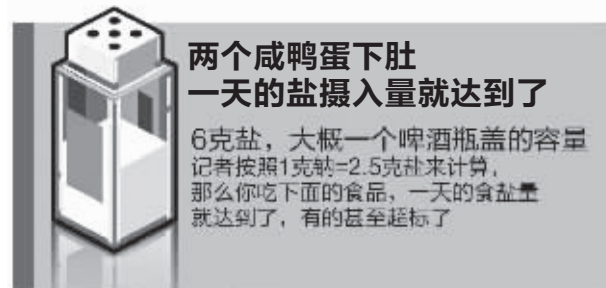
新指南:每天摄盐量不超过6克

南京市疾控中心专家告诉现代快报记者,他们刚刚做过一项调查,与2002年相比,南京居民平均摄盐量下降了7.5%,其中居民烹调食盐下降了3.6%。但南京居民平均摄盐量还是达到了14.8克,是

《中国居民膳食指南》推荐量的2.5倍,超标严重。

5月13日,《中国居民膳食指南》2016版出炉,其中提到,成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量不超过6

克。虽然与旧版“每天摄盐量为6克”相比,看起来似乎没有什么变化,但“不超过6克”就意味着盐的摄入量越少越好。世界卫生组织目前推荐的成人盐摄入量每天只有5克。



新研究:在外就餐更易患高血压

专家告诉记者,上述调查是入户调查,也就是说去居民家里做的调查。而美国一项最新研究则发现,经常在餐馆吃饭的人更容易患高血压。

专家介绍,这项研究由美国杜克大学和新加坡国立大学联合创办的杜克—国大医学研究生学院完成。专家对501名18~40岁的参试者展开调查,结果发现,在这些人中,高血压前期发病率平均为27.4%。而其中,每周下馆子12

次的参试者,高血压前期发病率高达38%。

更令人吃惊的发现是,每周即使外出就餐一次,也会导致高血压前期危险增加6%。

专家告诉记者,经常在外就餐,摄入的盐更多,确实更容易罹患高血压。南京一位厨师告诉记者,比如淮扬菜,一道炒蔬菜,用盐大约就要6克。如果是川菜,那么用盐量会更多一点。此外,菜和汤里常用的味精也是食盐

大户,每100克味精中含盐量为20.7克,远高于人们印象中很咸的豆瓣酱、辣酱、豆瓣酱等其他调味品。

照这样算,两个人点一荤一素一汤,盐摄入量就在12克以上。再加上味精、酱油、豆瓣酱等,一顿饭吃下来,钠盐就超标了。

一位面条店老板告诉记者:“其实,煮面条放的盐和鸡精也多。”一碗面吃完,往口干舌燥,那就是盐吃多了。



制图 俞晓翔

支招

这三种方法可以少食盐

- 1.菜烧熟后再放盐;
- 2.可以采用其他方式增加口感,比如多用葱蒜,多尝试借助甜、酸来调剂食物的味道;
- 3.有些人烧鱼和肉时喜欢多放盐,然后用白糖调味,这是错误的。因为鱼和肉本身就含有无机盐,所以烹饪时要少放盐。

心情放松点

还有约20天,高考就要到了,可宿迁市一名高三女孩听到“考”就烦躁。严重时连听到“考”的同音字都会受不了,浑身抽搐,不省人事。心理专家介绍,这是一种典型的考试焦虑症,应适当调节。

现代快报记者 孙旭晖 黄艳

听到“烤红薯”,高三女生竟然晕倒

心理专家:谈“考”色变是典型的考试焦虑症,应适当调节

听到“考”的同音字,女孩在教室里晕倒

今年18岁的盼盼(化名)读高三,前段时间期中考试考得不理想,她下定决心赶上大家。可是,第二次学校组织摸底考试,盼盼成绩不但没有提高,反而下滑了。她并没有灰心,学习比以前更刻苦了。

此后,盼盼投入更多时间在功课上,每天除睡觉的7个小时

外,基本上都在埋头苦学,可成绩一直没提高。之后,她的情绪就不太好,听到“考试”二字,就心慌气短、头昏、多汗、恶心,不想吃饭。

起初,家长没有太放在心上,但不久后,盼盼突然在教室里晕倒了。

现代快报记者了解到,当时,

大家正在上自习,老师接到丈夫的电话,便在电话里说“孩子想吃烤红薯”。没想到的是,这个“烤”字被盼盼听到后,她立即心慌起来,继而手脚冰冷、全身抽搐,不省人事。待盼盼清醒过来后,她感到全身虚汗,四肢无力,过了15分钟后才恢复正常。



专家说这是考试焦虑症,应适当调节

此后,只要有人说考试,盼盼就会发作,症状时轻时重。由于她在学校不能正常学习,老师建议家长把她送到医院治疗。

泗阳县老科协环境心理学咨询研究院心理专家赵金明对盼盼进行了心理测试,判断她的表现是一种考试焦虑症。

“考试焦虑是由一定的应考情境引起的,以担心为基本特征,以防御或逃避为行为方式,是考

试时常见的一种心理现象。”赵金明分析,盼盼是给自己施加了太大的压力,又没有科学的途径释放,最终导致她“谈考色变”。

“我要求她每天都要写毛笔字,专门写考试的‘考’字。”昨天,赵金明告诉记者,针对盼盼的病情,他采取认知矫正法来缓解,主要目的是通过练字让她放松,而只写“考”字,则是为了让盼盼慢慢适应、接受自己的恐惧。

最近一段时间,盼盼一直按照赵金明的嘱咐在家休养,并为自己制订了作息时间表,规划好了每天练字和学习的时间。

虽然她的考试焦虑症状没有完全消除,但是已经有了较大改善。

“每年高考前,就会有家长来咨询,但大多数学生的情况比盼盼要好,适当调节即可。”赵金明说。

建议

考前保持正常生物钟

江苏省心育名师、南京市政治学科带头人陶德华告诉现代快报记者,面对高考,考生以及老师、家长都会有压力。适度的压力,有利于复习迎考,但压力过重会影响到生活和学习。

缓解过重压力,首先要看淡结果,注重过程。此外,考生

保持正常的生物钟,饮食、睡眠、运动,都要有规律。

家长在这个时候也要有平常心,不能比孩子还焦虑。适当善意提醒是可以的,但不要对孩子的学习指手画脚。就快要高考了,相信孩子都是非常重视这场考试,也都有向上的愿望。