

都說“鹹菜致癌”，為啥老一輩經常吃卻沒事？

說到鹹菜，相信大家都很熟悉。榨菜、酸菜、醃蘿蔔、雪裡蕪、橄欖菜……吃飽飽、稀飯、麵條時加一些，味道馬上就變豐富了。

還有些家庭會醃制臘肉、香腸、鹹魚等，能炒、能燉、還能直接切片涼拌，油而不膩、鹹香味美，極受歡迎。

但如今，很多人在吃醃制食品時，心裡都會有顧慮：它含鹽量高、且醃制過程中會產生亞硝酸鹽，長期過量食用，容易影響健康，聽說還容易致癌？

但看到這，相信不少人會有這樣一個疑問：都說鹹菜致癌，為什麼老一輩經常吃卻沒事？

01 為啥老一輩的人經常吃鹹菜卻沒事？

明明都是鹹菜，為啥上世紀五六十年代的人經常吃都沒事，現在的人偶爾吃一吃，卻得了高血壓、癌症？

其實，原因主要可以總結為：現代人“隱形鹽”攝入增加。

五六十年代，老一輩的人受時

代、經濟等條件的制約，可以選擇的食物種類較少。調味料的選擇也相對較少（一般只有鹽、醬油），所以即使部分食物鹽分較高，但總體的攝入鹽量並不會很大。

而現代人生活水準提高了，食物、調味品種類相對過去都更豐富，這就會導致“隱形鹽”攝入增加，使總體的鹽攝入量超標。

有人覺得只要平時吃得鹹，鹽的攝入就沒有超量。但事實並非如此，在日常飲食中，很少有人會去看產品中的鈉含量。吃著不鹹，並不代表食物的含鹽量就低。

鹹味經常會隱藏在別的味道中，這些添加在食物中的鹽也被稱為“隱形鹽”，讓人防不勝防。

單憑味覺來判斷鹽分的高低是不可靠的，一些甜品，像乳酪、霜淇淋、麵包等，雖然吃起來的味道是甜的，似乎與鹹味不沾邊，但這些甜品在製作過程中都加入了鹽，而且甜味也容易掩蓋鹹味。

如果稍微留意一下甜味食品(如餅乾、蛋糕、果凍、巧克力、奶味飲料、咖啡、薯片等)外包裝上的配

料表，會發現它們之中很多都含有“隱形鹽”，且含量不算低。

日常生活中的高鹽食物主要集中在以下10類：

- 醬
- 鹹魚蝦等海鮮
- 鹹菜醬菜類
- 加工豆製品
- 鹹蛋
- 薯片餅乾類
- 面制品類
- 罐頭製品
- 咸堅果
- 調味料

例如：100克火腿腸中含鹽量約2.5克，每天攝入250克火腿腸，就能達到一天的食鹽推薦攝入量。

所以，控鹽不僅需要飲食清淡，還要學會看包裝食品的营养標籤，特別留意鈉的含量。

02 鹹菜怎麼吃更健康？

醃製品，對我們很多人來說都是日常必備的一類飲食，有時候都忍不住想吃。那麼吃可以幫助降低危害呢？

1、注意醃制時間

一般在醃菜醃制後的7-15天裡，亞硝酸鹽的產量最大、合成量最多；而在21天后，其含量會明顯降低，此時食用相對安全。

如果是去商場購買，也要注意選擇正規的廠家。

2、控制量

成年人每次的食用量最好不要超過150g，50g左右為宜。一周內食用最好不要超過3次，不要連續食用。

3、合理烹飪

① 清洗、浸泡

醃製品食用前都要進行清洗，去除浮塵和其他有害微生物；而適



當浸泡一會兒能幫助稀釋亞硝酸鹽。

② 搭配蔬菜

圖片來源：覓知網

③ 巧用香辛料

不管是蒸煮還是炒制，都可以放入大蒜、辣椒、生薑。

但要注意的是：有高血壓、血脂異常、腎病的患者以及孕婦、兒童都應少吃甚至不吃臘肉、鹹菜。



時下，年輕人的一些不健康的生活習慣，例如熬夜刷劇、常喝奶茶、喜食油膩、久坐不動、不愛運動等，讓糖尿病、高血壓、癌症等既往老年群體高發的疾病正在不知不覺地盯上他們。

為了不讓糖尿病等疾病“提前”找上門，越來越多的年輕人開始注重養生，把控糖、控油掛在嘴邊、記在心上，但是甜味的誘惑又讓戒糖、控糖成了一件難以堅持的事情，這就使得與天然糖有著相似口感，卻不被人體吸收，不進入血液迴圈，更沒有熱量或熱量極低的代糖，成為很多年輕人的不二選擇。

尤其到了夏天，代糖食品既有糖的甜味，又能減少能量的攝入，讓很多年輕人似乎無須再為吃糖這件事心存負擔了。然而，選擇代糖

甜、三氯蔗糖、安賽蜜、紐甜等。根據來源，甜味劑分為天然和人工合成的；根據能否產生能量，可分為營養型和非營養型。人工合成的甜味劑價格低廉、性價比高，因此市面上大多數代糖食品是以人工合成的甜味劑為主要組分生產的。

代糖不是糖，為什麼吃起來也會有甜味呢？人之所以能夠感覺到甜味，是因為甜味物質與舌頭味蕾上的甜味受體發生了化學反應，甜味受體向大腦發出信號，這樣我們就感覺到甜味。

代糖就是利用了這個原理，這是一些空間結構和普通糖類似的物質，能與甜味受體結合，所以舌頭也能感受到甜味。代糖與甜味受體

想控糖的年輕人 你真的瞭解代糖嗎？

真的就可以高枕無憂了嗎？代糖食品又該如何合理選擇呢？

代糖又被稱為甜味劑，是可以為食物增加甜味的一類物質，屬於食品添加劑。在過去的100多年間，甜味劑已經被廣泛應用於日常食品和飲料中。比較常見的甜味劑有阿斯巴甜、三氯蔗糖、安賽蜜、紐甜等。

的結合能力比糖更強，因此甜度可達糖的幾十、數百，甚至數千倍。要達到和白砂糖相同的甜度，食品中只需要添加極少量的代糖，這樣可以大大降低食品的能量。

常見的阿斯巴甜，它的化學名稱為天門冬醃苯丙氨酸甲酯，是由天門冬氨酸和苯丙氨酸縮合而成，阿斯巴甜的甜度約為蔗糖的200倍。

幾乎所有的非營養型甜味劑在人體內的分解產物都不含葡萄糖，且不直接參與胰島素的分泌，所以理論上來說，非營養型甜味劑並不會引起血糖的升高，從這點看，似乎控制了糖類攝入。然而，長期食用人工合成的甜味劑並不代表真的能夠控制對糖的攝入。因為代糖並不能讓你放棄甜食，對甜味的渴望雖然可以通過代糖滿足，但反而會產生因為吃了代糖就可以肆無忌憚多吃其他東西的代償心理，導致攝入更多的食物，從而引起肥胖。

代糖對人體的影響是多方面的，雖然代糖本身不產生任何能量，但是長期過多攝入代糖可能對人體產生如下不利的影響：

第一，經常食用代糖會影響體內激素分泌。代糖具有比一般糖類更高的甜度。當人體攝入代糖，大腦會誤以為身體攝入了大量糖，於

是開始分泌胰島素。然而，當胰島素集結，卻沒有等到預想中的葡萄糖。久而久之，機體對分泌胰島素的信號越來越遲鈍，細胞也對胰島素產生了抵抗，脂肪分解減少、合成增加，於是出現體重上升、血糖升高，導致肥胖、糖尿病等。

第二，研究發現，部分代糖食品可能會導致腸道菌群紊亂。寄居在腸道中的菌群需要一個穩定的腸道環境以維持生長，對胃腸道的消化吸收也有一定幫助，一旦用代糖食品取代碳水化合物和葡萄糖，那些需要通過利用葡萄糖來維持自身生長的菌落會被雜菌取代。長此以往，腸道內的正常菌落環境就會遭到破壞，隨之出現便秘、腹瀉、消化不良等問題。

第三，代糖可能與癌症和死亡風險增加相關。有研究顯示，食用大量人工合成的甜味劑（尤其是軟飲料中常用的阿斯巴甜和安賽蜜）的人患癌風險增加。《美國醫學雜誌·內科學》(JAMA Internal Medicine)發表過一項超過45萬人的跨國研究，該研究提示，經常喝軟飲料的人群（每天攝入量大於500毫升）與喝得最少（每月少於1杯，約250毫升）的人群相比，總死亡率17%。值得注意的是，含人工合成甜味劑的飲料的影響程度更大。



Wei-Chuan 嶄新露面 美味不變
New Look! Same Great Taste



Old Packagings



保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

- 汽車 Auto
- 房屋 House
- 商業 Commercial
- 健康 Health
- 人壽 Life
- 餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險 Medicare
奧巴馬醫保 Obamacare

陸勤 John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

屋頂、外牆因風暴受損，不知如何和保險公司交涉！

我們提供一條龍的服務，從評估、估價、代表您與保險公司交涉、批准與安裝。

- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理

認真、可靠、完善的服務

Cell: 309-299-4588 West
wesheinz24@gmail.com