

下馆子之后为什么会觉得特别渴

不能怪味精鸡精,而是摄入的钠总含量太高

长假期间,下馆子的频率增加了,很多人可能都有类似的疑问:我一在外面吃饭就觉得特别渴,是不是味精会让人渴?还有人说:“餐馆的很多菜肴会特别入味、醇厚,家里怎么都做不出来,是不是因为厨师加了‘科技与狠活’,比如鲜味核苷酸。”

但其实,就算是传统熬制的高汤,里面也天然含有这些鲜味核苷酸。

之所以在外面吃完饭会觉得“口渴”,并不是因为味精和鸡精,而是一餐中摄入的钠总量太高了。

一项覆盖全国192

家餐厅、8131道畅

销菜的研究发

现——你可

能只吃了一

道菜,钠摄

入量就“爆

表”了!

餐厅的菜吃完“口渴”的原因

餐馆的菜,往往是超高钠的菜,其中包括来自盐、酱油、蚝油、鸡精、味精等多个来源的钠,而各种高钠配料的叠加效应会让人感觉口渴。

2022年《营养学杂志》刊发的一项研究,调查了我国各地192家餐厅中8131道畅销菜品中的钠含量。结果发现,平均而言,一道菜肴几乎是我国成年人每日推荐钠的2.2倍。

我们现在提倡“减盐”的健康生活方式,其实本质就是在减钠。

一道菜,钠的摄入量就“爆表”了

调查中,大部分热销菜的钠含量都超过了推荐值。研究发现,74.9%的菜品超过了我国成年人钠的每日适宜摄入量(1500毫克);更关键的是,62.6%的菜品超过慢性病预防推荐上限(2000毫克)。

其中,每份菜(平均575.6克)含钠3331毫克,相当于2.2倍推荐的我国成人每日适宜摄入量。

钠属于强烈亲水的物质,钠离子在体内会“绑定”大量水分子,提高血液渗透压,口渴感自然就来了。而且,由于肾脏排钠能力较弱,多余的钠离子短时间内难以从身体中排出,暂时引起体重上升,甚至是浮肿。

汤类,居然是钠的“重灾区”

汤类菜品是个“重灾区”,每100克含钠高达687毫克;其次是冷菜,每100克含钠528毫克;还有炒菜,每100克含钠约481毫克。虽然主食和小吃相对较低,但由于分量较大,吃多了依然可能超标。

少钠≠少放盐,警惕“隐形钠”

许多人以为“少放点盐”就能减钠,而研究进一步分析发现,所有菜肴中,仅有17%左右的钠来源于食物本身,而有83%的钠来自调味品,比如盐、酱油、味精、酱料等。

餐厅中常混用多种调味品,研究发现,约45%的菜用了三种,23%用了四种。而调味品种类越多,钠含量就越高。

这也提醒我们,减盐不能只盯着“少放盐”,更要警惕味精、酱油、复合调味料等“隐形钠源”。

家中常见调味品含钠量

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人每日食盐摄入量不超过5克,相当于钠摄入量不超过2000毫克。下面是家中常见调味品的含钠数据:

1克鸡精

含钠约200毫克,相当于0.5克盐;“薄盐鸡精”含钠约160毫克,相当于0.4克盐。

15克蚝油

含钠678毫克,约相当于1.7克盐,和低盐酱油基本相当。

15克蒸鱼豉油

含钠1091毫克,约相当于2.8克盐。

为什么有些菜吃起来不咸却是“钠超标”?

盐是最古老、最常用的防腐剂。即便像鱼、肉那么容易腐败,只要加大量的盐,做成咸鱼咸肉,就能长期保存了。加大量的盐,其实是一种变相脱水方法,因为盐把水分子霸占了,微生物就难以利用水分子来增殖和产毒了。而且因为盐已经提前腌制入味了,不是仅仅在表面上,而是深入到食材的深处,所以涮水也出不来。

不光是餐馆里的很多菜,外面买的熟肉产品,虽然刚吃的时候感觉不是特别咸,其实内外渗透钠离子之后,盐的总量非常可观。也就难免会导致吃了之后几个小时都感觉渴了。

一旦渴了,人就会想喝水,而且白水都不解渴,就想喝点爽口的甜饮料。其实这也是套路之一。早就有国外研究发现,觉得嘴里咸或者口渴,顾客就会更想喝点饮料。而饮料是餐馆里重要的效益来源,能占三分之一到四分之一。

营养师谷传玲曾刊文介绍,大厨的

“复合调味”会把咸味悄悄藏起来。比如,甜与酸会削弱咸味存在感,鲜味会让咸味更“顺口”。

这些搭配可以简单总结为:

甜+咸:甜会跟咸味“抢话筒”,让大脑感知变弱,削弱咸味存在感。

酸+咸:少量酸味可以“提咸”,多了反而抑制咸味。

鲜+咸:鸡精味精里的谷氨酸钠,或酱油里的各种增鲜物质,提升口味丰富度、圆润度,让人忽略咸味。

油+咸:油脂让咸味更“滑”,不扎嘴。

凉+咸:凉菜或冰饮会把温度降下去,让咸味不明显。

辣+咸:辣味带来的轻微“痛感”会分散注意力,让咸“不那么显眼”。

所以,糖醋里脊、番茄炒蛋、酸辣汤、排骨汤等菜肴,可能当时吃起来不咸,但几个小时后,身体就会诚实地发出“警报”——好渴!

(综合新华社、人民日报、科普中国)

在外就餐减盐 记住这几点

点菜:优先选择清淡做法

建议优先选择清蒸、清炖、白灼、汆烫的菜品。主食尽量少选择加油、盐、糖的,如葱油饼、炒粉、炒面等。除了吃米饭馒头外,可以选一些清蒸水煮的五谷杂粮类的菜肴。菜肴原材料本身咸的可以少选,如菜品中含有卤味、腊肠、火腿、咸肉、腌菜这类重盐加工品。做法“遮”咸的也要少选,比如甜酸类的,糖醋鱼、糖醋排骨等,还有重油、油炸的菜肴也要少选。此外,点菜的时候,可以备注“少油少盐少糖”。

吃菜:食用前可涮一下水

对于口味偏重的菜肴,吃前可在热水或温开水中快速涮洗。比如,将食物夹起后浸入热水中3~5秒,重复两次,可减少表面附着的油脂与调味料。用餐时把菜夹到碗里时,可以在碗边沥一下,减少附带的汤汁。最重要的记住:不喝菜汤,少用菜汤拌饭吃。

餐后:多喝水,适当运动

餐前餐后可以多喝水,或者吃一些高钾果蔬,比如香蕉、橙子等,促进钠排出体外。此外,也可以适当地运动。运动过程中微微出汗,也有助于体内的钠排出。