

研究发现，高盐会促进体内醛还原酶-果糖激酶的代谢途径，增加肝脏和下丘脑中的内源性果糖生成，增强食欲，促进肥胖——

盐摄入过多真的会催生肥肉？

□ 范志红

营养课进行时

说到健康饮食，离不开“科学三减”减盐、减油、减糖。多数人对“减油”很在意，也知道炒菜油就是纯度99.9%的脂肪，吃油就好比吃脂肪，吃热量，会催生肥肉。对“减盐”，就不太在意了，认为盐吃多了无非会渴，升血压嘛，只要自己血压正常便没事。

其实不然，据研究发现，即便一日三餐吃的热量没增加，就吃盐多了本身而言，也会增加体重，还会实实在在地催肥。

盐会通过渗透压的作用快速增加体重

很多在意身材的女生，日常饮食很节制，注意控制三餐热量。但是，只要一天聚餐大吃重口食物，第二天体重就会增长两三斤，连自己也感觉身体变得臃肿不清爽。这是为什么呢？

这是因为，盐（氯化钠）只要溶于水，就会超级强烈地吸引水分子。血液里的盐多了，渗透压就变高了，就会把组织中的水吸引到血管里。这个过程一方面促使血压升高，另一方面使组织缺水，皮肤和黏膜失去滋润。随后身体感觉到渴，就特别想喝水。然而喝进去的水，并不像以前那样容易排出，因为水被盐所“绑定”，而肾脏的排盐速度又很慢。一两天甚至几天时间，身体

里就会积存过量的水，导致轻度的水肿。所以，身体里含盐量上升之后，水分的增加就会造成体重。

对于日常吃盐不多的人来说，头天晚上多吃盐，第二天体重就会明显上升，“效果”在秤上看得很明显。当然，吃盐多这种增重，短期而言还是可逆的。一天吃多了，只要后面两三天少吃咸食，就能恢复正常。

一些提倡只吃蔬菜水果减肥的人，正是利用了“不吃盐”这个办法，让体内的盐含量下降，从而使更多的水分被排出。虽然只几天工夫，身体脂肪减少又不明显，但人却感觉轻了好几斤。

长期高盐膳食真的会促肥

流行病学调查发现，吃咸和长胖，之间有着说不清道不明的联系，也不单是增加水分那么简单。其原理还不够清楚。

2018年发表的一篇研究报告显示，用小鼠实验探索了咸食促肥的机制。研究发现，高盐会促进醛还原酶-果糖激酶的代谢途径，增加肝脏和下丘脑中的内源性果糖生成，增强食欲，促进肥胖、脂肪肝和胰岛激素抵抗。如果敲掉内源性果糖合成途径的基因，小鼠吃高盐膳食就不易胖了。从某种意义上说，多吃盐促肥和多喝甜饮料促肥，有着共同的生理机制。只不过很多人对多喝甜饮料促肥已有警觉，而对多吃盐促肥还不知道罢了。同样在流行病学调查中发现，吃盐多的人患肥胖、脂肪肝和代谢综合征的风险更高。由此推测，

这个多吃盐催肥的机制，可能在人体中也存在。

或许有人会说：我爷爷也吃得挺咸的，为什么他就不胖呢？没错，那个年代生活艰苦，人们吃得少、干活多，没有过多热量可以储存肥肉。仅从吃盐角度来看，也不无道理。首先，劳动时会出汗，出汗会排出大量的盐分。而现在的我们坐在空调房里，体力活动少，没有出汗的机会，稍微多吃点盐就过量了。其次，那时生活清苦，虽然菜咸，但通常饭多菜少，盐的总量有限。现在呢，看似菜不太咸，但饭少菜多了，吃进去的盐也就多了。再说，现在日常的摄盐来源，远不止菜肴了。比如薯片、牛肉干、辣条、怪味豆以及瓜子花生，哪个不是含盐大户？还有方便面、挂面、乌冬面以及饺子皮、馄饨皮，大多含有不少氯化钠和碳酸钠……以前吃不起零食，只有逢年过节才能吃点，根本没有这么多食物钠来源。

高盐高钠食物促进食欲，让人更容易多吃

话说回来，光加盐，食物会好吃么？还得配上油来增加香味吧！这就无疑增加了食物的脂肪含量，升高了热量值。

很多时候，还得加味精、鸡精和肉类香精吧。这些增鲜、增香成分是有利于促进食欲的，至少有这种短期效应。浓味食物往往还要加糖调味，因为加糖烹调既能促进醛还原酶反应，增加香气，又能让咸味显得“浓郁醇厚”，不那么齁咸。别忘了，

糖也是热量的来源啊。美拉德反应产生的香气也会强烈地促进食欲。这些手段都用上，食客才会觉得浓味菜的口味“特别过瘾”。特别是那些本身食材质量不高的餐馆，很可能是用这样的重口味来遮掩原料成本太低、品质低下的问题。但是这样调出来的“重口味”，本身高热量，糖多盐多味精多，又让你食欲大涨，吃起来停不住，若不催肥，反倒奇怪了。

因而，在同样的基因遗传、同样的体力活动水平上来比较，长期重口味饮食的人更容易胖，这没什么好意外的。

学会与咸味美食和谐相处，七招预防“吃咸肥”

一是除了菜肴，尽量不吃其他咸味食品。戒掉咸味零食，或少吃。只在饭菜清淡时，才吃点含钠多的零食。减少咸味主食，不喝咸汤，用白水、茶、黑咖啡之类替代。把有限的盐的额度尽量用在享受菜肴方面。二是浓淡味食物搭配，总量控制。比如家人喜欢用香菇酱、辣椒酱来佐餐，那么就做一个水油焯青菜叶，不放盐，自己蘸酱料，避免过咸。吃肉时，尽量不选择肠类和火腿，因为它们的咸度特别高，远比家里的炖肉钠含量高。如果一定要吃，就用不加盐、不加沙拉酱的生菜来配合。三是用鲜味、香味、酸味来减咸味。你会发现，因为有了味精鸡精的帮助，少放盐的菜也足够好吃。四是购买食物时，看清钠含量数据，选钠含量比较低的。食品包装上的营养成分表上，都有钠



(图片由作者提供)

的含量数据。1000毫克钠等于2.5克盐，懒得算就直接比较一下同类产品数据，哪个钠含量高，就别选它。五是咸味调料减量。吃火锅时，别用太多蘸料。无论吃方便面、拌沙拉，还是拌米饭，只用一半甚至三分之一的调料。六是过咸之后，就要用淡味餐给自己放个假。不要连续吃重口味大餐，让身体有及时排除过多钠盐的机会。这样就不至于引起脂肪合成增加。七是经常运动，出汗减盐。

只要做到以上7条，就可以在享受美食中迎刃而解“吃咸肥”。健康生活，预防肥胖固然重要，但偶尔吃个过瘾大餐，也不失“民以食为天”的生活乐趣，大可不必要活得像清水煮白菜那样寡淡无味！

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授)

「凌门一角」

太湖东山我曾去过多次，几乎是行色匆匆，如惊鸿一瞥，虽留下过美好印象，但对东山了解甚少，更别说“吓煞人香”为何物了。

今秋笔者，我有幸再次重返东山，在当地文友陪同下，终于如愿得以实地探秘“吓煞人香”——原来，它竟是我国十大名茶之一“碧螺春”的俗称！

碧螺春已有上千年历史，民间称之“吓煞人香”。据《洞庭东山志》记载：清康熙三十八年（1699年），康熙南巡至苏州，苏州巡抚宋荦将“吓煞人香”进献朝廷，康熙闻此茶名不雅，挥毫题为“碧螺春”。此典故，苏州文人大都知晓。《太湖备考》《野史大观》等书籍中均有相关记载。可我不解，同是苏州茶，为何其他地方的茶远不及碧螺春的味道，就少了那么点吓煞人之香呢？

我记得《晏子春秋·杂下之十》云：“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同，所以然者何？水土异也。”这段地理分析给我留下了极深印象，深藏脑海，难以忘却。也为我解疑释惑提供了参照。

步入东山，我仍在琢磨，这“水土”关系是必然的，可“异”在何处呢？当时我想，或许是东山的地理条件得天独厚吧。它是紧依太湖的一座半岛，三面环水，虽为岛屿丘陵，但海拔不高，最高处的莫厘峰海拔也不过300米，其山势自东北走向西南，两侧为谷地，山前深，称为坞，山后浅，称为湾，宜种花果。由于这里地处北温带，气候温和，雨水充沛，光照较多，极为适合果林生长。也许正是因了这些地理条件、气候条件，东山的茶叶才能“吓煞人香”吧？这个答案，连我自己都觉得无法信服。原因是，全国类似东山的地方还有不少，可为何其他地方就产不出此等“吓煞人香”呢？

很简单，其实问问身边土生土长的文友便可水落石出，可我还是想自寻答案。走过东山老街，仄进一条山间小径，忽见上山之路竟是地铺就的“人”字形，我研究过不少园林，知道这“人”字形园路铺地乃属于典型的明代遗迹，而这并非园林——透出一种强烈的历史信息：不仅古老，而且大有来头。一路向前，竟发现了明清时代的石条、石刻、石碑，到处都是，如果在其他地方，恐怕早就被觅宝者顺走了。我恍然大悟，东山状元就出过施槃、王世琛，再有位王鏊官至大学士，被人称之为“文章天下第一”，难怪难怪。不过，这些名人早年的辉煌已沉寂在了史书里，他们的墓地上几乎都变成了橘园等林地。

一路走一路看，我发现东山果树之多，苏南少见，数了数，有柑橘、枇杷、杨梅、桃子、柿子、银杏等。随行的朋友介绍，还有葡萄、樱桃、枣子、石榴等多种呢。加之近年又引进了北方的苹果、梨，南方的香蕉、菠萝，品种就更多了。如此看来，东山简直就是一个大果园。我曾见过银杏挂果、橘子满树、杨梅绽放时的盛景，那真是美得令人陶醉，不失为一幅天然的金秋之景园图画。由此想象，若是早春天气，桃花红，梨花白，一准色彩缤纷，香气袭人。

“春天时，这山坞山湾里，满坞满湾的香气……”友人的感慨让我如梦方醒，顿悟东山的碧螺春为何有如此吓煞人之香了。

因为我注意到，不少茶树与各种果树是夹种的，一丛的，不像其他地区整峰整山漫山遍野形成茶树林。而东山茶树，却是一种一丛、几株相聚，或挨李树，或近梅树，或靠桃树，或傍橘树，这种互为依存的结果，茶树必长年吸收各种果树的花蕊芬芳，吸收原本就是茶叶的天性。这样的自然条件，无须解释了。东山果品种多，数量大，一年四季，花香不断，浸淫在这样的环境中，茶叶吸收了如此众多的天然之香，其香能不吓煞人么！我不禁联想到贵州的茅台，同样的原料，同样的水质，同样的设备，同样的技术，同样的老师傅，别处为何就酿制不出地道的茅台酒？探根寻源，无非是一方水土养一方特产，茅台酒的酒分子早渗透到了茅台镇的一草一木……茅台酒只能出在茅台镇！原理一样，碧螺春也只能出在太湖东山。

告别东山，我们相约来年春天再见。我期待早春的东山，看果树花开，吐芳吐艳；看茶树翠绿，嫩尖可人；看采茶人娴熟的动作，与大自然融为一体，那将是多么诱人啊。看不喝明前雨前碧螺春没关系，关键是能够亲身领略那“吓煞人香”。

(作者系中国作家协会会员)



哈尔滨：最美冰城待相约

12月6日，哈尔滨市松北区太阳岛景区内，一年一度的哈尔滨冰雪大世界、太阳岛国际雪雕艺术博览会正在施工建设。受新冠肺炎疫情影响，哈尔滨市多个景区场所暂停开放，哈尔滨冰雪博览会等活动延期举办。

冰雪装扮的最美冰城静待“盛宴登场”，与来自各地的游客见面。

新华社记者 张涛摄

茶以雪烹，味更清冽。《本草纲目》记载：雪色洁白无瑕，入肺经，善解肺经毒火邪热。

煮雪问茶味

□ 梁永刚

「豆棚瓜架」

在古代文人雅士看来，下雪天最风雅的事情，莫过于邀约三五亲朋好友，煮雪烹茶围炉夜话。

呼朋引伴，煮雪烹茶，实在是人间佳话、人生乐事，听雪声，品茶味，想想都是美的。大雪封门，寒夜时分，屋外朔风凛冽，雪花飘飘洒洒，屋内炉火通红，火苗噼啪作响。掬一捧无瑕白雪，倾入釜甑任其浮沉，顷刻间玉肌消殒，化为雪水。众人围炉而坐，轻嗅木香氤氲，静听汩汩水沸，手捧一盞香茶，闲谈人间百事，忘却世间烦扰，好一派“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红”的闲情雅致。

雪与茶，一个是清冽脱俗水清玉洁的圣洁之物，代表着独善其身的节操；一个是清香四溢妙不可言的人间佳品，像极了君子之风。雪与茶结合，可谓是珠联璧合，雅上添雅，实乃俗世尤物，绝佳搭配。明代隐逸文人高濂在《遵生八笺·四时调摄笺》中，专门列“冬时幽赏”十二条，其一便是“扫雪烹茶玩雪”：“茶以雪烹，味更清冽，所谓‘天河水是也。不受尘垢，幽人嗟此，足以破寒。时乎南窗日暖，喜无磨发恼人，静展古人画轴，如《风雪归人》、《江天雪棹》、《溪山雪竹》、《关山雪运》等图，即假对真，以观古人摹拟笔趣。要知世景画圆，俱属造化机局，即我把握，是人玩景，对景观我，谓非我在景中？千古尘缘，孰为真假，当就图回中悟。”

古人喝茶，对环境意趣颇为讲究，冬日里围炉煮雪，烹茶清谈，是至境，也是至景。明朝陈继儒《小窗幽记》说：“夜寒坐小室中，拥炉闲话。渴则敲冰煮茗；饥则拔火煨芋。翠竹碧梧，高僧对弈；苍苔duiluan苔红叶，童子煎茶。”“夜夜烹茶煮雪冰，今霄霁色十分澄。山窗坐落三更月，炉焰犹然暖气蒸。”

雪乃上品之水，但古人不是什么雪都用来煮茶的。“飞雪有声，惟落花间为雅；清茶有味，惟以雪烹为醇”，花瓣之上的雪，或者是未落地之雪，用来煮茶，最为美妙。清代震钧在《茶说·择水》中就曾说过：“雪水味清，然有土气，以洁瓷储之，经年始可饮。”《红楼梦》中第四十一回，

妙玉招待黛玉、宝钗的知己茶就是用梅花蕊上的雪煮出来的。黛玉问她：“这也是雨水煮出来的？”妙玉冷笑道：“这是五年前我在玄奘寺住着，收的梅花上的雪，共得了那一鬼脸青的花瓮一瓮，总舍不得吃……隔年腌的雨水哪有这样轻浮，如何吃得？”积攒梅花上的雪，化水煮茶，此种闲情雅致之举，倒是颇为符合妙玉的高洁心性。唐代陆龟蒙在《奉和袭美茶具十咏·煮茶》中写道：“闲来松间坐，看煮松上雪。时于浪花里，并下蓝英末。倾余霜爽健，忽尔氛埃灭。不舍别观书，但宜烹玉札。”在山林之中用松针上的雪煮茶，颇有隐逸之士的风采。

其实，古人喜爱煮雪烹茶，不单纯是附庸风雅，而是源自对雪水的认知。古人认为，雪从天而降，凝天地灵气，为五谷之精，通体透白，无瑕至纯，故而将雪水称为“天泉”，视作仙家饮品，茶饮首选。李时珍在《本草纲目》中记载：腊雪甘冷无毒，解一切毒，治天行时气瘟疫。从中医角度来看，水为阴，雪性寒。雪为阴中之阴。寒能清热祛火，且有解毒排毒之功。雪色洁白无瑕，入肺经，善解肺经毒火邪热。雪化为水，水入肾，又有益肾养阴的作用。

古代文人中，不少都有融雪烹茶的习惯，且留下了不少唯美动人的诗词，譬如，白居易的“吟咏霜毛句，闲尝雪水茶”，苏轼煎香茗，调酥煮乳糜”，辛弃疾的“细写茶经煮雪香”，郑板桥的“寒窗里，烹茶扫雪，一碗读书灯”，苏东坡更是“梦人以雪水烹小茶团，使美人歌以饮”，写下回文诗《记梦》二首，其中一首是这样写的：“空花落尽酒倾缸，日上山融雪涨江。红褪浅颃新火活，龙团小碾斗晴窗。”

古代的文人有煮雪烹茶的雅兴，现代的文人也不乏其人，梁实秋便是其中一个。他在散文《雪》中详尽记述了煮雪烹茶的趣事：梁先生就刚落的积雪掬起表面的一层，放到瓶里融水后煮沸，用小宜兴壶沏大红袍。先生细品后猛嗅了几下喝干了的杯子，但是“一点也不觉得两腋生风，反而觉得舌本困强”。梁实秋煮雪烹茶，实乃是妙趣横生。

(作者系河南省平顶山市市人大常委会工作人员)

据《洞庭东山志》：苏州巡抚宋荦将『吓煞人香』进献朝廷，康熙闻此茶名不雅，挥毫题为『碧螺春』

□ 凌鼎年

杨梅绽放时的盛景，那真是美得令人陶醉，不失为一幅天然的金秋之景园图画。由此想象，若是早春天气，桃花红，梨花白，一准色彩缤纷，香气袭人。

「水果减肥法」靠谱吗

□ 吴媛媛 程景民

一种“水果减肥法”在生活中悄悄流行起来，就是一日三餐尽量用水果来代替主食，这样真的能减肥吗？

事实证明，这样吃的结果，可能适得其反，原因是有一些水果的热量远比肉类还要高。下面，我们就来了解一下水果的热量和糖分排行榜。

先来看看高热量水果排行榜：第一名是椰子，椰子的脂肪、糖分都高，减脂人士应该少吃椰子；第二名是牛油果，牛油果是脂肪最多的常见水果之一，热量仅次于椰子；第三名是榴莲，很多人都喜欢吃榴莲，殊不知榴莲的脂肪和糖分都是很高的。

除了总热量，还有很多人也很重视糖分，接着我们来看看含糖量高的水果有哪些：第一名是鲜枣，鲜枣富含丰富的维生素，但是糖分却很高，晒干的红枣热量更高；第二名是菠萝蜜，菠萝蜜中富含钠和钾，但也不宜多吃；第三名是香蕉，香蕉是很常见的水果，很多人却不知道香蕉的糖分其实挺高的；第四名是雪梨，雪梨糖分虽高，但补充水分的效果却很不错；第五名是石榴，石榴中富含纤维素，可以适当多吃一些；最后一个要说的是柿子，柿子中含有β-胡萝卜素，吃了对眼睛有好处，但糖分也不低，建议一天别超过两个。这些水果含糖量高，营养也很丰富，建议糖尿病患者和减脂人士要少吃，注意控制好热量。

哪些是减脂人士可以吃的呢？那就要提到热量低糖分低的水果了，其实也是有不少水果的。首先是热量低的水果：第一是杨梅，一天10到15颗就足够了；第二是草莓，草莓的膳食纤维丰富，对肠道也很好；第三是芒果，芒果富含β-胡萝卜素，也是不错的选择；第四是柠檬；第五是李子；第六是柚子，柚子中维生素C的含量是很高的，但是也不宜多吃，每天吃三四瓣就够了；第七是葡萄；第八是菠萝，菠萝中维生素C的含量也非常丰富；第九是樱桃，樱桃中含有丰富的膳食纤维，营养丰富又好吃；第十是橙子；第十一是李子，李子含有维生素C，也是补充维生素A不错的选择；第十二是枇杷。糖尿病患者和减脂人士可以有选择性地吃一些这类水果。

最后我们来了解五种糖分低的水果：第一是西瓜，有很多人认为西瓜吃起来甜，所以糖分高，其实并不是这样的，西瓜的糖分很低，热量也不高，一天吃四分之一西瓜就够了；第二是木瓜，木瓜不仅糖分低，而且还含有丰富的维生素C；第三是哈密瓜，哈密瓜吃起来也很甜，但含糖量却不是很高，不能用口感甜不甜来判断含糖量；第四是李子，李子含有丰富的类胡萝卜素，是补充维生素A不错的选择；第五是枇杷。糖尿病患者和减脂人士可以有选择性地吃一些这类水果。

因此，靠吃水果减肥的方法并不靠谱，还很有可能越吃越胖！况且，将水果作为主食来吃，营养也是不够的，要做到营养均衡，适量运动，才会顺利减肥！

(第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)



栏目主持人：程景民