

# 高盐饮食易得高血压、心脏病和中风等疾病 少吃点盐吧,对身体有好处



## 美国医学会说,将食品含盐量减少一半,每年可挽救15万美国人的生命

据新华社电 美国国家科学院20日敦促美国食品和药物管理局采取措施,争取在未来10年内减少美国人的日常食盐量,以降低人们患心血管疾病的风险。

美国国家科学院当天发表声明说,美国政府应制定新的食品含盐量标准,以促使食品生产企业和餐馆等饮食行业逐步减少食品中的含盐量。据悉,美国人大约80%的食盐摄入量来自加工食品和外用用餐。

声明说,减少食盐摄入量能帮助人们降低患高血压、心脏病和

中风等疾病的概率。

专家建议,美国成年人每天的食盐量应为2300毫克左右。对于50岁以上的人来说,每天的食盐量不应超过1500毫克。然而,目前美国成年人平均每人每天的食盐量却高达3400毫克。

最新统计数据显示,目前美国有32%的成年人患高血压,而2009年用于治疗这类疾病的费用超过730亿美元。

美国医学会说,如果将食品中的含盐量减少一半,每年将可挽救15万美国人的生命。

### 高盐饮食害处多

1. 升高血压:许多研究已经证实,高盐饮食有升高血压的作用。
2. 促进动脉粥样硬化:吃盐多不仅可以升高血压,同时还能使血浆胆固醇升高,有促进动脉粥样硬化的作用。
3. 致胃癌:高浓度食盐可破坏胃黏膜,诱发胃癌。
4. 易患感冒:多吃盐的人易患感冒。因为高浓度食盐能抑制呼吸道细胞的活性,抑制其抗病能力。同时还可减少唾液,使口腔内溶菌酶减少,增加病毒和病菌在上呼吸道感染的机会。
5. 加快骨钙丢失:多吃盐易患骨质疏松症。动物实验表明,给小鼠喂食高盐饲料12个月后,其骨密度降低50%。

### 别被口味左右,你不是天生就该吃“咸饭”

人的口味轻重是一种习惯,是慢慢养成的,决不应该认为你本身就必须吃这么咸的食物。相反,吃清淡的菜肴,才能体会到各种菜肴独特的味道。具体可采用如下限盐方法:

1. 早餐喝牛奶或豆浆等,同时吃些面包或馒头一类面食,完全不加盐。
2. 午餐或晚餐吃些甘薯,既可减少食盐摄入量,又能增加钾的摄入量。
3. 食物加工烹调时,尽量少加食盐,为了提味,可少加些糖、醋或辣味。
4. 不吃或少吃咸菜和含盐量多的食品,如腌肉制品等。
5. 适当多吃豆类、蔬菜和水果等含钾多的食物。

### 每天吃盐不要超过6克

世界卫生组织建议成人每日摄入量应不超过6克,我国人均食盐摄入量每天已达12克。

专家建议青少年每天吃盐不要超过4克,成人每天吃盐不要超过6克。



### 朝中社播发半岛核问题备忘录 朝鲜“拥核”,都是美国逼的

据新华社电 朝鲜外务省21日发表《朝鲜半岛和核问题》备忘录表示,无论朝核问题六方会谈是否举行,朝鲜都将始终一贯地为实现朝鲜半岛和世界无核武器化而努力。

朝中社当天援引这一备忘录报道说,自朝鲜战争以来,朝鲜一直受到美国严重的核威胁。为了消除这种核威胁,朝鲜曾作出各种努力都没有取得成果。朝鲜最终不得不“采取特殊的方法”,“以自己的核武器来遏制美国的核武器”。这是美国把朝鲜推上了“拥核”的道路。

美国总统奥巴马5日承诺不对无核国家使用核武器,但是朝鲜等国除外。

### 吉尔吉斯“废”总统国外叫阵 我还是总统,他们都是暴徒

据新华社电 吉尔吉斯斯坦被推翻的总统巴基耶夫21日在白俄罗斯公开露面,称自己仍是得到国际社会承认的合法民选总统。吉临时政府则要求引渡他。

巴基耶夫21日出现在位于白俄罗斯首都明斯克的独联体总部:“大家清楚,是一伙暴徒在外部旨意的操纵下篡夺了国家政权。希望大家不要偏听一个方面的声音。我一定会在吉尔吉斯斯坦重新恢复法律秩序。”

吉临时政府总理奥通巴耶娃21日早先时候要求白俄罗斯不要为巴基耶夫提供庇护,“巴基耶夫必须移交给我国。如果不行,还有国际刑警组织”。

## 河南梅苑航空服务有限公司

24小时订票热线:

# 96677

省内直拨/市话收费

# 400-65-96677

国内直拨/市话收费

因公司发展需要,特诚聘以下人员。

1. 国内机票预订员: 20名
2. 国际机票预订员: 5名
3. 机场接待: 5名  
(身高1.65米以上,形象气质佳)
4. 机票配送员: 10名  
(自备电动车,熟悉郑州地形,年龄40岁以下,学历不限)
5. 财务人员: 5名(从事过财务工作者优先)

要求: 大专以上学历、打字速度快、声音甜美、普通话标准、语言沟通能力强。

应聘者请携带2寸照片一张,身份证原件及复印件一份,学历证明原件及复印件一份!

面试热线: 65622222-828 联系人: 李老师

面试地址: 紫荆山路57号裕鸿国际A座12楼

面试时间: 2010年4月22日——4月28日

(上午9点—11点,下午15点—17点30,非面试时间勿访)

Http://www.65622222.com



虚位以待 诚募英才

## 河南创佳房地产投资顾问有限公司

房产经纪人 招聘热线: 68107277 68107207 诚邀加盟 加盟专线: 68107277 底薪600+45%提成 免费注册房源 郑东新区商务内环路中储粮大厦1单元6F

<b>创佳房产 东区总部</b> 金成阳光世纪 160m <sup>2</sup> 3-2-2 13/25 140万 (可看会展中心和如意湖全景) 电话:68107277	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 90m <sup>2</sup> 6复式/6 3-3-2 毛坯双气 57万 电话:63701503	<b>创佳房产 天明路店</b> 亚新美好时光 75m <sup>2</sup> 2+1 4/7 08年 毛坯单气 43.5万(多套)	<b>创佳房产 丰庆路店</b> 五环村 116m <sup>2</sup> 3-2 2/7 03年 中装单气 52万 电话:69137223	<b>创佳房产 国基路店</b> 四月天 114.6m <sup>2</sup> 3-2-1 1/6 07年 天然气简装 65万	<b>创佳房产 阳光嘉园店</b> 警官家属院 105m <sup>2</sup> 2-2 2/16 05年 精装修 天然气 53万	<b>创佳房产 文劳路店</b> 盈家水岸 242m <sup>2</sup> 4-3-3 1.2/5 天然气 毛坯 05年 149万最低	<b>创佳房产 信基路店</b> 汉飞城市公园 98m <sup>2</sup> 3-2 07年 精装单气 53.8万 电话:63779881	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 170m <sup>2</sup> 4-3-2 1/6 08年 毛坯双气 140万	<b>创佳房产 丰庆路店</b> 丰庆佳苑 43m <sup>2</sup> 标间 12/26 09年 毛坯单气 22万	<b>创佳房产 文雅小区</b> 文雅小区 86m <sup>2</sup> 2-1 简装单气 36.5万	<b>创佳房产 中方便</b> 中方便 137m <sup>2</sup> +20m <sup>2</sup> 地下室 3-2 00年 精装单气 51.8万	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 170m <sup>2</sup> 4-3-2 1/6 08年 毛坯双气 140万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 明天花园</b> 明天花园 77m <sup>2</sup> 2-2 4/7 05年 中装单气 43万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 143m <sup>2</sup> 3-2-1 15/24 08年 双气精装 120万	<b>创佳房产 明天花园</b> 明天花园 130m <sup>2</sup> 3-2-1 6/7 06年 天然气精装 61万	
<b>创佳房产 金成阳光世纪</b> 金成阳光世纪 158m <sup>2</sup> 3-2-2 9/25 120万	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 148m <sup>2</sup> 5.6 复式/6 3-3-2 毛坯双气 82万	<b>创佳房产 圣菲城</b> 圣菲城 161m <sup>2</sup> 4+2+2 12/22 07年 毛坯双气 102万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 189m <sup>2</sup> 4+2+2 8/28 07年 毛坯双气 136万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 90m <sup>2</sup> 3-2-2 3/6 毛坯双气 60万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 224m <sup>2</sup> 4-2-1 1.2.3.4 楼 毛坯双气 220万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 82m <sup>2</sup> 3-2-1 1楼带花园/5 精装双气 58万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 90m <sup>2</sup> 2-2-1 1.1/6 楼 毛坯双气 46.5万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 176m <sup>2</sup> 4-2-1 -1.1/6 楼 毛坯双气 95万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 350m <sup>2</sup> 5+3+3 毛坯双气 08年 410万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 90m <sup>2</sup> 另带 地下室 3-2-1 6.7 复式/7 毛坯双气 46.5万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 176m <sup>2</sup> 4-2-1 -1.1/6 楼 毛坯双气 95万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 350m <sup>2</sup> 5+3+3 毛坯双气 08年 410万多套
<b>创佳房产 金成阳光世纪</b> 金成阳光世纪 183m <sup>2</sup> 4-2-2 25/25 150万	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 90m <sup>2</sup> 3-2-2 3/6 毛坯双气 60万	<b>创佳房产 圣菲城</b> 圣菲城 161m <sup>2</sup> 4+2+2 12/22 07年 毛坯双气 102万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 189m <sup>2</sup> 4+2+2 8/28 07年 毛坯双气 136万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 224m <sup>2</sup> 4-2-1 1.2.3.4 楼 毛坯双气 220万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 82m <sup>2</sup> 3-2-1 1楼带花园/5 精装双气 58万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 90m <sup>2</sup> 3-2-2 3/6 毛坯双气 60万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 90m <sup>2</sup> 2-2-1 1.1/6 楼 毛坯双气 46.5万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 64m <sup>2</sup> 2-1 13层 精装 双气 08年 45万多套	<b>创佳房产 普罗旺世</b> 普罗旺世 176m <sup>2</sup> 4-2-1 -1.1/6 楼 毛坯双气 95万	<b>创佳房产 建业森林半岛</b> 建业森林半岛 专业代理 350m <sup>2</sup> 5+3+3 毛坯双气 08年 410万多套				