

警惕这些常见食物，含盐量出乎你的意料

盐是维持人体正常生命活动的重要物质。但是,长期高盐饮食危害大,很多疾病都跟食盐摄入量过多有关。从2019年开始,我国将每年9月15日所在的一周设立为“中国减盐周”(“9·15”就是“就要5克”的谐音),为了向公众宣传减盐知识,争取做到家庭合理用盐、科学控盐、正确减盐。

《中国居民膳食指南》推荐,成年人每天摄入食盐不应超过5克,大约相当于一个啤酒瓶盖的量。据了解,目前我国居民食盐摄入量处于较高水平,成年人每天食盐平均摄入量约为11克,超过世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐上限的2倍。

减盐的三大谣言,你中招了吗?

关于吃盐,网络上流行着很多说法。有人怕少盐会抽筋,有人觉得血压正常就不用管,还有人把“玫瑰盐”“海盐”当成健康护身符。

事实上,这些看似合理的说法都是谣言。

谣言一:
少吃盐会缺盐容易抽筋

不少人觉得,平时运动多,出汗多,要是不多吃点盐容易抽筋。事实上,日常饮食里的钠早已足够,甚至超量。只有在极端情况下,比如长跑赛事或者长时间高温下劳动,才可能因为大量出汗而出现电解质失衡。

首都医科大学附属北京友谊医院营养科副主任医师葛智文介绍,夜间抽筋或运动时痉挛,大多数原因其实是疲劳、脱水或钙钾不足,与钠缺乏关系不大。

谣言二:
没有高血压不必刻意减盐

很多年轻人觉得自己血压正常,就认

为与减盐无关。事实上,高盐饮食的危害往往是“隐形的”。今天的“口重”,可能就是十年后的“高血压”。

葛智文表示,高盐饮食的危害是长期多方面的,并且几乎对所有年龄段人群都构成一定的健康威胁。长期的高盐饮食会损害血管弹性,增加心血管疾病的风险。此外,过量的钠摄入还会影响肾功能、骨密度,增加胃癌的风险。

谣言三:
玫瑰盐、海盐更健康吃多点也无妨

近年来,商场里出现了各类“高级盐”：“玫瑰盐”“深海盐”“竹盐”……它们被宣传为“富含矿物质”,似乎比普通食盐更营养。但真相是,这些盐的主要成分仍然是氯化钠,所谓的矿物质只是微量,营养价值微乎其微。

警惕这些食物“隐形盐”

一些调味品,如酱油、鸡精等也含有大量的盐。另外,还有一些食品,吃起来没有咸味,甚至还甜甜的,可实际上含盐量很高。

挂面:

挂面在制作的时候,为了能够劲道耐煮,一般厂家会加入适量的盐和碱,每一百克面条约含400毫克钠。

面包:

面包在制作中为了保证口感,会加入食盐,三片白面包含盐超过4.5克。巧克力面包、菠萝面包、奶酥面包等含盐更高。

冰淇淋:

冰淇淋一般大家觉得是甜的,其实在制作过程中也会添加盐来调味。每100克冰淇淋根据口味的不同,含有50到300毫克钠。

爆米花:

为了提升口感,爆米花的含盐量是很高的,超市里和影院里售卖的爆米花,每200克含盐量5-7.5克,差不多是成人全天食盐摄入量。

运动饮料:

一罐600毫升的运动饮料就含有252毫克钠,除非长时间运动或出汗很多,否则不建议饮用。

据央视

据新华社

研究发现 抑郁症与多种疾病 互为因果关系

瑞典卡罗琳医学院研究人员牵头的一项国际研究发现,抑郁症不仅是一系列健康问题的后果,同时也是引发多种疾病的原因。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说,心理健康研究中的一个关键挑战是区分原因与相关性。传统的观察性研究难以判断抑郁症与健康问题的关系。研究团队利用遗传学工具,分析了与抑郁症相关的生活方式、医学和社会变量等200余项因素,并对其中100多项开展测试。

结果发现,肥胖、吸烟、慢性疼痛、孤独等因素会增加抑郁症风险;而抑郁症的遗传特征会显著提高心血管疾病、2型糖尿病、甲状腺功能减退、慢性疼痛以及炎症等健康风险。此外,抑郁症还与受教育程度降低、收入减少、人际关系困难等相关。

研究表明,抑郁症既是一系列健康问题的后果,也是其成因。抑郁症与多种风险因素还可能相互作用,形成恶性循环。研究人员说:“我们发现,抑郁症处于一系列健康问题的核心位置。”

研究人员建议,打破抑郁症的恶性循环需要防治结合:一方面减少使人易患抑郁症的风险因素,另一方面提供有效治疗,防止对健康造成不良影响。由于许多关联是互为因果的,因此需要同时针对两个方向采取措施。例如,干预肥胖、吸烟或孤独问题可降低抑郁症风险,而治疗抑郁症则可减少这些问题的发生或加重的风险。

研究论文已发表在新一期《自然-精神卫生》杂志上。

兰州市公安局交通管理支队雁滩大队关于对违法行为人拟作出行政处罚决定的公告

以下人员因实施道路交通安全违法行为,根据《中华人民共和国道路交通安全法》(以下简称《法》)等有关法律规定,应当依法予以处罚。我大队经电话、邮寄送达等方式催告仍未前来接受处理。因涉嫌的交通违法已逾期,现根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、《公安机关办理行政案件程序规定》第一百六十八条规定,将拟作出的行政处罚内容、事实、理由、依据以及依法享有的陈述、申辩、要求听证等权利公告如下如下:

驾驶人姓名	身份证号码	违法行为	违法地点	违法时间	处罚依据	拟作出处罚决定	拟作出处罚决定机关
周正福	62010219490412****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁北路居然之家	2020年10月12日11时20分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
韩伟军	62010219851119****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路	2020年08月27日10时45分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
季荣兴	62012319910810****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁南路	2020年08月23日23时10分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
强文平	62242419901130****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路大润发	2020年08月16日15时0分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
吴步雄	62042119820817****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁南路	2020年09月01日16时10分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
张申才	34292119780606****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路乡政府向西100米	2020年09月22日15时30分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
王强	62242519890403****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路	2020年03月24日15时02分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
朱社平	42900619660220****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路	2020年10月30日09时05分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
吴亚荣	62012319980906****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁园路	2020年10月30日08时20分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
赵彤	62010219900810****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路大润发	2022年08月17日17时40分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
李秀宽	32102319641128****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路大润发十字	2022年10月09日14时40分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
欧成奎	51102319990407****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁北路广怡景湾	2022年10月09日10时40分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
魏安栋	62282320010215****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	大润发十字	2022年10月19日19时02分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
郭海龙	62242619831210****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	张苏滩路	2022年10月12日10时20分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
李恩德	62042119870411****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	606南口	2022年10月12日18时51分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
陈长发	32102319710913****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路乡政府	2021年06月29日10时55分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
白小鹏	62012320020216****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	河南南路二易花园	2021年06月19日00时02分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
白小鹏	62012320020216****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	606南口	2022年02月17日21时12分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
张鹏	62050319910610****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	河南南路	2021年03月07日14时30分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
方小平	62242119841206****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	南河路	2021年03月04日11时50分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
杨永功	62012320000803****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	南河路	2021年07月15日08时30分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
岳树伟	53262619980312****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	南河路	2021年07月16日16时50分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
李鑫	62242420000209****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁西路	2020年08月22日00时10分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
曹荣平	62242419790122****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁园路	2020年07月05日17时40分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
张顺喜	62010219720108****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁东路	2020年07月12日11时10分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
周兴东	62052219980926****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路城法院	2020年07月08日10时05分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
段小康	62010219900324****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁北路	2020年07月17日16时20分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
李旋	42900619860915****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁南路	2020年07月31日11时50分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
杨欣美	32102319840603****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路乡政府	2020年07月24日12时50分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
邓日生	32102319650218****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路大润发	2020年07月28日16时20分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
刘瑞杰	62050319920107****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路高法路口	2020年08月07日11时40分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
张金龙	62052420020607****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	古玩城十字东向西	2020年12月22日16时10分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
魏岳鑫	62042219850722****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路大润发十字	2022年10月12日08时25分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
李烈有	51062319680729****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路大润发十字	2020年08月13日08时20分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
仲发平	62242119770328****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁北路	2020年07月02日23时10分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款100元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
何元明	62012319961128****	驾驶证有效期满未换证驾驶机动车	张苏滩路	2020年12月15日19时00分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款100元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
王亮亮	62242820030326****	驾驶证有效期满未换证驾驶机动车	雁滩路出水北路东403米	2023年07月19日21时20分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第二款	罚款100元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
丁述鑫	62012319780520****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁北路	2020年09月14日16时11分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元、罚款200元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
谢鸿鹏	62012319730502****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	南河北路	2018年04月16日14时30分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款	罚款300元、罚款200元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
石磊	62012120020516****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁北路(文理学院)东车头东向西	2019年07月29日21时39分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款300元、罚款200元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
范新喜	13012319680704****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁南路与雁东路交叉口	2019年11月17日15时29分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款200元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
张怀贤	62012319570716****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁南路	2019年12月14日15时29分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款400元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
段苏龙	62010219680605****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	南河北路	2019年08月04日21时19分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款300元、罚款200元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
段周周	14270119851019****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路大润发十字	2020年07月22日15时05分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款300元、罚款400元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
王鲜明	42112519711111****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	古玩城十字180米	2020年07月08日18时14分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款300元、罚款200元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
张超	23071219960609****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁滩路	2020年07月22日18时03分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款300元、罚款200元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队
王勇	62012319970829****	未取得驾驶证仍驾驶机动车	雁南路	2020年07月10日16时17分	《法》第九十九条第一款、《条例》第一百零一条第一款、《条例》第一百零九条第二十八项	罚款300元	兰州市公安局交通管理支队雁滩大队

违法行为人有权就以上处罚事项提出陈述和申辩,对拟处2000元以上(含)罚款及吊销驾驶证处罚的,还可依法申请听证。提出陈述和申辩申请的,应当自公告之日起七日内向兰州市公安局交通管理支队雁滩大队(通讯地址:兰州市城关区雁滩路326号,联系人:彭警官,电话:13919118835、韩警官,电话:13299312335)提出,逾期视为放弃上述权利,公安机关交通管理部门将依法作出处罚决定。特此公告。

兰州市公安局交通管理支队雁滩大队

二〇二五年十月九日