



# 咸辣食物成“情绪出口”？ 专家揭秘职场人“盐瘾”真相

压力触发“盐瘾”，是人体应对的自然反应，但导致的健康风险不容忽视

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛 通讯员 宁娟 李晶

减盐减油的健康生活方式，可以降低慢性病发生风险。然而，日常生活中，不少职场人却有这样的体会：压力越大，越想吃“重口味”食物。熬夜加班后，一份咸香油腻的烧烤令人馋涎欲滴；压力大时，几包辣条成为心灵慰藉……咸辣口味食品俨然成了许多职场人缓解压力的“情绪出口”。长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）相关专家提醒，职场人这种对高盐食物的偏好，也就是常说的“盐瘾”，背后潜藏着极大的健康风险，需从“行为+心理”方面双管齐下。

## “盐瘾”是生理信号还是心理依赖？

“‘盐瘾’并非医学术语，但确实反映了压力与饮食行为的关联。”该院营养科主任孙艳及神经内科心理治疗师赵伟表示，这种现象涉及生理与心理双重机制。

从生理层面上来说，这种对咸辣口味的强烈渴望，可能并非简单的“嘴馋”，而是身体在压力状态下发出的特殊“生理信号”。孙艳表示，压力触发“盐瘾”，是人体应对压力的自然反应。人体处于压力状态时，交感神经系统被激活，肾上腺素与皮质醇等应激激素分泌激增。

“这种激素变化会加速体内钠元素的

流失，同时抑制肾脏对钠的‘重吸收’功能。”孙艳解释，大脑中的“奖赏”中枢对此异常敏感。当检测到体内钠储备不足时，会通过释放多巴胺发出“紧急信号”，使人产生对咸味食物的强烈渴望。但其表现形式更具“成瘾性”，因为现代人极少面临真正的钠缺乏，这种原始机制容易与情绪性进食混淆。

从心理层面上分析，“盐瘾”也是大

脑在高压下的心理代偿策略，其背后隐

藏着复杂的情绪防御机制。赵伟表示，

当人陷入焦虑时，大脑的“奖赏”系统会

优先启动“化学安慰”程序，杏仁核感知

威胁后激活前额叶皮层，促使个体通过

刺激食物获取多巴胺分泌的短暂愉悦。

皮质醇水平升高会使咸辣味觉的感知

阈值降低，相同咸度食物在压力下会被

大脑判定为“更美味”。聚餐、吃火锅、吃

烧烤等场景会与咸辣味觉形成强关联，

压力状态下会产生“吃咸辣=被关爱”的

心理代偿。在快速的工作节奏中，选择

重口味食物成为一种“微控制”行为，部

分人群将此行为合理化为“辛苦工作的

奖励”，通过味觉选择获得心理补偿。

变胖、缺钙，高盐饮食健康隐患多

克。过量钠离子进入血液后，会吸引水分进入血管，引发血管内血容量不断增加，使得心脏需要更加努力地泵血，以维持正常的血液循环，而血管壁承受压力变大，血压升高，长期高血压还会损伤血管壁，加重心脏的负担，增加心脏病的发作风险。身体为了维持电解质平衡，会保留更多的水分，从而引发水肿。心脏病患者本身可能存在血液循环不畅的问题，水肿会进一步加重心脏负担，影响心脏的正常功能。

高盐饮食让中风的风险增加。高血压是中风的重要危险因素。高盐饮食可能导致血液黏稠度增加，影响血液流动，增加血栓形成的风险，还可能损害血管内皮细胞，导致血管炎症和动脉粥样硬化的发生和发展，引发血栓栓塞事件。数据显示，每日钠摄入量减少1000毫克，

出血性中风的风险可降低约30%。

盐吃多了会“偷走”钙。肾脏在排出多余钠离子的过程中，会同步增加钙的排泄量。研究表明，每排出约1000毫克钠（相当于2.5克盐），尿液中会流失约26毫克钙。长期高盐饮食可能使钙流失总量升高，影响骨骼钙储备。钙流失过多可能降低骨密度，尤其是中老年人和绝经后女性，钙吸收能力较弱，若叠加高盐饮食，可能进一步增加骨质疏松的风险。

盐是肾脏的“头号敌人”。高盐食物是肾脏健康的头号敌人。咸菜、腌肉、熏肉以及含盐量高的快餐、烧烤、麻辣火锅等，这些食物中的盐分进入人体后，会导致细胞内渗透压升高，体内水钠潴留，进而使肾小球滤过率下降，增加肾脏的排泄负担，慢性肾病风险攀升。

克。过量钠离子进入血液后，会吸引水分进入血管，引发血管内血容量不断增加，使得心脏需要更加努力地泵血，以维持正常的血液循环，而血管壁承受压力变大，血压升高，长期高血压还会损伤血管壁，加重心脏的负担，增加心脏病的发作风险。身体为了维持电解质平衡，会保留更多的水分，从而引发水肿。心脏病患者本身可能存在血液循环不畅的问题，水肿会进一步加重心脏负担，影响心脏的正常功能。

高盐饮食让中风的风险增加。高血压是中风的重要危险因素。高盐饮食可能导致血液黏稠度增加，影响血液流动，增加血栓形成的风险，还可能损害血管内皮细胞，导致血管炎症和动脉粥样硬化的发生和发展，引发血栓栓塞事件。数据显示，每日钠摄入量减少1000毫克，



漫画/何朝霞

## 从厨房减盐到心理调适双管齐下

孙艳介绍，根据中国居民膳食指南建议，每人每日盐摄入量不超过5克，即约一啤酒瓶盖的量，可以通过逐步减少食盐用量，给味觉一个适应过程，达到有效减盐的目的。

为了更好地量化食盐用量，可以购买一个小型的量勺，避免摄入过多盐。很多天然调味品可以替代高盐调味品，例如柠檬汁中的酸味可以提升食物的鲜味，尤其适合调味鱼类、鸡肉等食材；姜、蒜、洋葱、香菜等不仅能增加食物的香气，还能丰富口感；使用低钠酱油和醋调味，也能达到调味的效果。

加工食品如香肠、火腿、腌菜、罐头食品等，通常含有较高的盐分，要尽量减少这类食品的摄入。即使是低钠食物，也需适量食用，确保整体盐分摄入不过量。应多选择新鲜、未加工的蔬菜、水果、肉类和全谷物，自己烹调是减少盐摄入的有效途径。

如何从心理层面破解“压力进食”的恶性循环？赵伟建议，可从四个方面建立心理调节机制，打破情绪与进食的病态联结：

1. 替代减压法：寻找健康的减压方式，如运动、冥想或兴趣爱好，减少因情绪而进食的冲动。

2. 社交支持：与朋友选择清淡口味的聚餐，转移对重口味的依赖。

3. 记录与反思：记录饮食日记，反思每次进食的感受。改变饮食习惯是一个长期过程，需要持续努力和自我监控，不要因为短期内没有显著变化而放弃。

4. 寻求帮助：当情况较为严重，出现无法自控的进食行为，比如明知高盐饮食有害，仍频繁暴食咸辣食物；吃完后感到愧疚，但下次仍无法克制，陷入“吃一悔一再吃”的恶性循环；每天靠麻辣火锅、烧烤等重口味饮食“续命”，一周吃多次，甚至影响正常饮食，建议找心理医生帮助疏导，积极解决问题。

## @糖友，请注意检查趾甲！

趾甲周围红肿、疼痛、流脓，足部溃疡不愈合或迅速扩大，出现发热、寒战、乏力等全身症状，立即就医

长沙晚报5月27日讯

（全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨才菊）“患了糖尿病，更容易感染甲癣，这是真的吗？”近来，不少糖尿病患者在门诊就诊时询问医生。甲癣（俗称灰指甲）是一种由真菌感染引起，导致指甲增厚、发黄、变形的疾病。甲癣，对普通人而言，它可能是影响美观的“小问题”，对于糖尿病患者来说却是“大隐患”，可能会引发糖尿病足，成为足部溃烂的“导火索”，严重的甚至致残、致死。5月27日，长沙市第四医院内分泌科主任、主任医师宋俊华表示，通过规范治疗甲癣、严格控糖、科学护足，90%的足部溃疡可避免。

其次是专业护理，比如科学修甲，糖尿病患者最好不要自行修剪指甲，将增厚变形的指甲交由专业足病师处理；保持干燥，洗脚后彻底擦干，趾缝用棉球吸干，可撒抗真菌粉剂；选对鞋袜，选择透气宽松的鞋子和吸汗棉袜，避免挤压脚趾。

宋俊华表示，糖尿病患者的血糖水平较高，为真菌的滋生提供了理想的“培养基”。同时，糖尿病患者的免疫力下降，加上常伴有外周血管病变，导致肢体末端血液循环不畅，不仅感染风险增加，还让指甲的修复能力减弱，真菌更难清除。

宋俊华还提醒糖尿病患者，日常生活中，要避免赤足行走，浴室、泳池等公共场所穿拖鞋，防真菌交叉感染；不共用修甲工具，家人间也需注意，定期使用酒精消毒指甲剪；定期专科随访，每3至6个月检查足部，必要时做真菌检测。若发现趾甲周围红肿、疼痛、流脓，足部溃疡不愈合或迅速扩大，并出现发热、寒战、乏力等全身症状，请立即就医。

## 作文

### “四宫格”餐盘里的美味

陈宇琪 仰天湖小学2003班 指导老师：廖敏

“哇！外婆做的梅菜扣肉真香！”揭开蒸锅，金灿灿的肥肉像裹着蜜糖的云朵出现在眼前，我迫不及待地夹起一片放进嘴里。那天我足足吃了11片扣肉，满足地摸着圆滚滚的肚子，活像抱着个大皮球。

可这个“皮球”越长越大，直到有一天妈妈捏着我的小肚腩说：“小馋猫，你的健康餐桌上需要新朋友了。”我对着镜子一看，校服扣子绷得紧紧的，这才发现自己的腰围都快赶上身高了。

第二天，我的饭碗里出现了新景象：青翠的油麦菜像春天的小树林，粉白的虾仁卧在嫩黄的鸡蛋羹里，红烧鸡翅闪着诱人的光泽却不见油汪汪的汤汁。妈妈把我的专属餐盘分成四宫格，对我说：“先‘进攻’绿色王国，再逛蛋白质城堡，最后去主食乐园探险。记住，这些菜里可没藏‘盐将军’和‘油大王’哦！”原来，妈妈悄悄减少了酱油和盐，还用柠檬汁代替了重油酱料。我学着绘本里的勇士，用筷子当宝剑，把西兰花和青菜统统“消灭”。

晚饭后散步，我们比赛谁能发现更多颜色的蔬菜，紫茄子、红番茄、黄甜椒都成了夜空下的星星。最让我惊喜的是，原来清蒸鲈鱼的鲜甜比油炸排骨更耐人寻味，就像雨后的空气比糖果更清甜。妈妈说：“少油少盐的菜就像魔法师，能把食物的本味变出来。”

一个月后，我的校服变得宽松了不少。现在，我的餐桌上坐着好多新朋友：会跳舞的菠菜、爱捉迷藏的玉米粒、总想溜走的滑溜溜鱼片……它们身上没有油腻腻的“外衣”，也没有咸得让人皱眉的“盔甲”。悄悄告诉你，我现在对外婆的梅菜扣肉也进行了“改造”——少油慢蒸，撒点芝麻增香，味道一样棒！

### 厨房“捉妖记”

甘雨嘉 望城区桥驿镇杨桥小学四（1）班

指导老师：瞿哲妍

“妈妈，你又在菜里藏了好多‘小妖精’！”我像侦探一样举着亮晶晶的盐罐，厨房里立刻响起清脆的笑声。

自从我当上家里的“健康小督察”，每天放学回家第一件事就是跑到厨房“巡逻”。那天，科学课上，当天平上的盐粒堆成小山时，我们都惊呆了：原来每天吃的酱油排骨里，潜伏着这么多“盐精灵”！

周末，我和妈妈在超市玩起了“捉迷藏”游戏。推着购物车穿梭在货架间，我举着手机计算器当探测器：“这个薯片钠含量超标！那个沙拉酱是油脂大魔王！”妈妈笑着把膨化食品放回货架，抱回了好多新鲜蔬果。现在，冰箱上贴着我画的“红绿灯食谱”，绿色是天天见的好朋友，红色是要少碰的捣蛋鬼。

第一场“战役”在周日的厨房打响。我系着小围裙，像个小指挥官一样站在凳子上监督妈妈炒菜。“妈妈，油放少一点。”“盐只要一小撮就够了。”妈妈无奈地摇摇头，但还是照做了。出锅的青菜虽然看起来没那么油亮，但尝起来却格外清甜。

两个月后的体检报告让我们都乐开了花——奶奶的高血压居然好转了，爸爸的脂肪肝指标下降了，妈妈的皮肤变得更光滑了！现在，我们家的餐桌上总是摆满五颜六色的蔬菜。原来，少油少盐的饭菜反而更能吃出食材原本的鲜美。

这次“大作战”让我明白，健康饮食不是要放弃美味，而是要用更聪明的方式享受美食。我要把这个秘诀告诉更多小朋友，让大家都能成为守护家人健康的“小卫士”。

## 我的健康餐桌

纸上派对一起写作文



### 舌尖上的警醒

胡云心 砂子塘小学1907班 指导老师：王楠

校园里穿校服的“小胖墩”日渐增多，街边奶茶店里总能看到年轻人捧着高糖饮料。我作为医生的孩子，常听父母叹息：高血压、高血脂、高血糖的青年患者比往年多了很多。那些挺着啤酒肚的叔叔、血糖超标的阿姨，都在提醒我们——是时候改变了。

饭桌上，奶奶总念叨她年轻时吃红薯饭的岁月，如今我们的碗里却经常堆着炸鸡汉堡、书包里塞满辣条薯片。高油高盐的食物像裹着糖衣的炮弹，破坏着青少年的健康防线。

在我家，当医生的父母带头开启了“健康革命”。炒菜时少放半勺盐，炖汤时

用香菇代替味精，煎炸改成清蒸水煮。

起初我总觉得饭菜太淡，但慢慢尝出了萝卜的清甜、鱼肉的鲜香。周末全家去农场采摘，我才懂得最新鲜的食材本不需要重油盐修饰。

健康生活不是一场苦行，而是一场与自然和解的智慧修行。当我们学会放下对重口味食物的执着，就如同为身体开启了一道明亮的窗，不仅守护住心脏的有力跳动，更是为地球的绿色脉搏添一抹生机。

我要从现在开始，让每一次拿起筷子都成为丈量健康的标尺，开启这场健康与美味兼得的生活新旅程。

## 我和健康餐桌交朋友

冯悦慕 长沙市实验小学2010班 指导老师：李小莺

家庭聚餐时，一桌子菜色香味俱全。可当你夹起一块红烧肉送进嘴里，感受

着油脂在舌尖化开的美妙时，有没有想过，这美味背后可能隐藏着健康隐患？

如今，高油高盐的饮食，或许正悄悄侵蚀着我们的健康。我想，是时候做出改变，践行减油减盐的健康生活方式了。

以前，妈妈做饭时总说：“油多不坏菜。”每道菜都是油汪汪、咸津津的。外婆是个养生达人，她语重心长地告诉我们：

“油过量会引发高血压、糖尿病等慢性病，饮食要清淡才健康。”在外婆反复劝说下，妈妈终于开始改变了。她扔掉了旧

油壶，换上喷雾式的油壶，炒菜时用油量

大大减少；她还换了一把精准控盐勺，让

每道菜的咸淡一目了然。

这天，妈妈用新工具做了一桌美味佳肴。我迫不及待夹了块鱼，一尝却皱起眉头：“怎么没味道呀？”妈妈笑着说：“适

应清淡需要时间，慢慢来。”

渐渐地，我习惯了少油少盐的饭菜。

外婆还为我准备了营养素，补充维生素

和钙质。我信心满满地想：“只要坚持健

康饮食，我的身体一定会更好。”健康饮

食是幸福生活的基石。让我们从每一餐

做起，用减油减盐的小改变，为全家人的

健康加油，拥抱更有活力的未来吧！

## 从调皮鬼到乖宝宝

王瑾汐 大同第二小学五（2）班 指导老师：金娟

盐是一位“调皮小精灵”，以前大手一挥随意加，而现在用限盐勺精准控制，每次都能让它“乖乖就范”。

做菜时，别总是依赖盐，可以试试让柠檬汁、醋这些“小清新”来提味，就像给菜肴换上了清爽的新衣，让我们的味蕾得到了提升，让我们对美味的思路得到了新的认知，也会让我们的身体更加强健。

油是一位“多年的跳高高手”，我们将它碰到滚烫的锅底时，它会和我们一样因为怕烫而跳得老高。

当我们认为他没有伤害时，它却在幕后打着小算盘，这个计划的名字就叫“长胖计划”。

在不知不觉中，我们就可能已经因食油过多而长胖了。

我们的生活之中还有很多的好方法，比如用空

气炸锅炸肉时，可以用迷迭香来代替盐。而油就不用多说了，肉里本身就有一小份是油。还有外卖，这是一个大问题，因为我们不知道外卖里放了多少