

咸辣食物成网友的“情绪出口”？

专家揭秘职场人“盐瘾”真相



“盐瘾”是生理信号还是心理依赖？

1

1

“‘盐瘾’并非医学术语，但确实反映了压力与饮食行为的关联。”某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，压力会触发“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。

2

变胖、缺钙，高盐饮食健康隐患多

2

数据显示，全球每年因高盐饮食导致的心血管疾病死亡人数超过300万。孙艳表示，长期重口味饮食的危害远超想象。

盐是身体变胖的“元凶”。摄入过多的钠会刺激食欲中枢，意味着每天摄入的钠含量过高，可能会让人产生更多的饥饿感，导致食欲亢进。高盐饮食通过下调脂肪分解酶活性，阻碍脂肪细胞内甘油三酯分解，造成内脏脂肪堆积。钠离子通过激活盐皮质激素受体，干扰胰岛素信号通路，导致血糖转化为脂肪的效率提升，还会导致体内水分滞留，从而增加体重，对身体的整体代谢产生负面影响。

盐是血管的“隐形炸弹”。研究表明，成年人每日钠摄入量应控制在不超过2000毫克，理想状态下应低于1500毫克。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。



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4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餐厅聚餐，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—悔—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。

据《长沙晚报》