

咸辣食物成网友的“情绪出口”？

专家揭秘职场人“盐瘾”真相



日常生活中,不少网友有这样的体会: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垂涎欲滴;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网友们缓解压力的“情绪出口”。

相关专家提醒,网友们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。”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。

变胖、缺钙,高盐饮食健康隐患多

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“压力一进食”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。

据《长沙晚报》