生活小贴士

如何选购适合自己的食盐

近年来，市场上涌现出种类繁多的食盐产品，让消费者挑得眼花缭乱。如何选购适合自己的产品，专家给出了具体指导。

低钠盐：有助控血压

低钠盐和普通盐有什么区别？中国营养学会常务理事、四川大学教授黄承钰告诉记者，低钠盐含60%—70%的氯化钠、20%—30%的氯化钾和8%—12%的硫酸镁。而普通盐的氯化钠含量一般分为三个级别，一级含量≥99.1%，二级≥98.5%，三级≥97%。可见，低钠盐的钠含量比普通盐低1/3左右，钾、镁含量较高。

钠可导致血压升高，而钾和镁有利于预防高血压，保护心脑血管，所以一些高血压、冠心病患者会在医生建议下购买低钠盐，但低钠盐绝不仅仅是这些病人的专属食盐。当前，我国居民吃盐量远超每日6克的推荐量，若人们能食用低钠盐，便可轻松减少30%的钠，还能增加几百毫克钾和镁的摄入，对普通人来说同样是明智之选。

黄承钰说，有人认为低钠盐的味道逊于普通盐。其实，低钠盐的咸味和普通盐相差不多，因为除了氯化钠，氯化钾也有一定咸味，消费者可按正常放盐量使用。值得提醒的是，低钠盐也是盐，同样应控制在每天6克以内，才能有效预防心脑血管疾病。

花样盐多为噱头

逛超市时，人们看到井盐、湖盐、海盐、岩盐，还有粗盐、竹盐、玫瑰盐等，花样百出。其实，这都是商家的“噱头”。按原料的来源来区分，食盐一般分为井盐、湖盐、海盐、岩盐等。按纯化后的纯度来分，食盐还可分为粗盐和细盐。粗盐未经纯化，杂质多、颗粒大，而细盐经过纯化，杂质少、颗粒小。所谓的杂质主要是矿物质，也正因此，粗盐比细盐含有更多的镁、钾、钙等。

美国普渡大学农业与生物系食品工程专业博士云无心告诉记者，其实，井盐、湖盐、海盐只是表示来源，古已有之，如今企业强调来源主要是作为营销噱头。

加碘盐：贡献远大于风险

我国曾是碘缺乏病流行最严重的国家之一，为了积极防治，我国于1995年采取食盐加碘措施，这是全世界最普遍、最有利于推广的全民补碘干预方法。有人会问，一些食物本身就含碘，为何要通过吃碘盐来补充？北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生表示，单从食物中摄入碘，人们每天需吃3两鲜海带，或3.5克干紫菜，或50克虾米。沿海居民尚且很难做到，更别说生活在内陆、山区等平时很少吃海产品的居民了。

实施全民食盐加碘以来，我国在预防和控制碘缺乏病方面取得了显着成绩。然而，近年来有关加碘盐的争议不断涌现，甚至声称“沿海地区居民补碘过了头”“加碘盐导致甲状腺癌”。国家食品安全风险评估专家马冠生认为，甲状腺疾病的发生受遗传、环境等因素影响，不能完全归咎于食盐加碘。目前，碘盐导致甲状腺癌的说法还缺乏充分依据，需进一步证实。

马冠生指出，我国多数地区属于饮用水中碘含量低地区，因此碘盐对预防碘缺乏贡献远大于碘过量的风险，人们完全不必因噎废食。除了加碘盐，市场中还曾出现加锌盐、加钙盐等，但在2012年原卫生部修订《食品营养强化剂使用标准》后，食盐不再允许添加除碘以外的营养强化剂。

“高档盐”营养未必更高

近年，竹盐、玫瑰盐受到大家的热议，商家宣称其为营养价值特别高的“高档盐”。这类盐真的比普通盐营养价值高吗？

竹盐是加工而成的“粗盐”。检测发现，竹盐符合“低钠”标准，与普通精盐相比，钾元素含量多了不少，能达到总矿物质重量的25%以上，适宜“三高”患者食用，但价格比普通低钠盐高。至于竹盐的排毒、减肥等功效，专家表示，未获得任何一个国家的主管机构认可。

玫瑰盐是岩盐的一种，主要来自巴基斯坦的盐矿，因含有较多铁元素和其他矿物质而呈粉红色。专家分析说，玫瑰盐含镁元素，对控制血压、平缓情绪和强健骨骼均有益处，其中的氯化镁略带苦味，能给盐增加风味。玫瑰盐虽含铁元素，但一天吃6克，只能获得约2毫克铁，和女性一天所需20毫克铁相比，还有很大差距，不能作为膳食补铁的主要来源。总之，玫瑰盐在健康和营养方面没有出众之处，而且没经过碘强化，用它替代精盐有造成碘缺乏的风险。概括来说，盐的主要作用是提供咸味，无论含什么微量元素，每天都别超过6克。多数人体所需的矿物质可从饮食中获得，靠吃粗盐补充，既无必要也没多少效果。

（街道食安办提供）

天山社区文化活动中心
9月5日至10月9日活动安排

社区影院《明月几时有》
时间：9月5日14;00
文化中心梅派京剧沙龙专场演出
时间：9月6日14:00
社区影院《逆时营救》
时间：9月12日14:00
文化中心佩艺越剧团专场演出
时间：9月13日14:00
“社区居家智慧养老”知识讲座
时间：9月18日9:00
社区影院《我是谁的宝贝》
时间：9月19日14:00
红色记忆艺术团迎国庆专场演出
时间：9月20日14:00
文化中心文慧沪剧沙龙中秋专场
时间：9月22日13:30
文化中心海上亦社京剧沙龙中秋专场
时间：9月23日13:30
文化中心天乐沪剧沙龙中秋专场演出
日期：9月24日13:30
社区影院《特殊身份》
日期：9月26日14:00
文化中心上海歌剧院迎国庆综合专场
日期：9月27日14:00
农民工假日影院《厉害了，我的国》
日期：10月1日13:30
社区假日影院《幸福马上来》
日期：10月2日13:30
社区假日影院《猛龙过江》
日期：10月3日13:30
文化中心佩艺越剧团国庆专场演出
日期：10月4日13:30
文化中心常乐越剧团国庆专场演出
日期：10月5日13:30
文化中心文慧沪剧沙龙国庆专场
日期：10月6日13:30
文化中心海上亦社京剧沙龙国庆专场
日期：10月7日13:30
长宁区纪念改革开放40周年书法展
日期：9月上旬——9月下旬

（上述活动均在中心多功能厅）

图片新闻

2018“爱心暑托班”圆满落幕→

本报讯 8月24日，天山路街道爱心暑托班结业仪式如期在古北路小学校园小剧场内举行，除了暑托班全体师生外，孩子们的家长也来到现场观摩。结业典礼上首先播放小视频，回顾小朋友们在暑托班40天时间里的点点滴滴，还表演了同学们的节目。图为结业“合家欢”留影。

（街道团工委）

←街道举办“关爱女孩科普体验行”

本报讯 为了维护女孩的合法权益，帮助女孩健康快乐地成长，天山路街道服务办和天山社区计生协会连续两年组织社区流动人口家庭女孩参加“关爱女孩科普体验行”活动。图为流动人口家庭女孩在志愿者带领下参观中国3D打印文化博物馆。

（社区服务办）

全国文化信息资源共享工程
9月10日至10月9日播放表

节目	时间
讲座《命运与选择：中外悲剧经典的异同》	9月10日
电影《寻子遇仙记》	9月11日
讲座《走入毕加索的世界》	9月17日
电影《音乐之声》	9月18日
电影《忠犬八公的故事》	9月25日
讲座《白先勇细说红楼梦》新书分享	10月8日
电影《夏洛特烦恼》	10月9日

地点：街道图书馆播放点，时间：9:00

联系我们
来稿请寄：徐汇区龙华路1887号3楼 天山社区晨报 收
电子邮箱：xwcb_tianshan@sina.com
联系方式：61155960

新书推荐

《人工智能时代的教育革命》
作者：王作冰
北京联合出版公司
索书号：G511-39/1123

每一轮科技革命都会引发一次工作革命，中西方专家学者普遍预计未来十到二十年全球将因人工智能面临空前严重的失业危机——今天的大部分工作岗位将会消失。本书对人工智能技术进行了深入分析，提出开发多元智能，提升AIQ（人工智能商数），培养创造力、沟通力与学习力是教育改革的大方向。本书提出了面向人工智能时代的十大教育纲领，让今天的孩子在未来的职业生涯中更有竞争力，对于广大教育工作者和家长具有很好的参考价值。

《此情无计可消除：李清照词》
作者：王新霞
人民文学出版社
索书号：I207.23/1101-2

李清照和朱淑真，是宋代杰出的女作家，她们多愁善感，才思敏捷，以词著称，堪称宋代词坛双璧。二人时代相接，气质相类，词风相似，且有师承，历代词论家都喜将两人相提并论。王新霞、乔雅俊编注的《此情无计可消除：李清照词（版画插图版）》合编李清照《漱玉词》和朱淑真《断肠词》为一书，尽收两位词人佳作，博采当今诸家注本之长，并辑录历代词评，以备读者观览。

《你越努力世界就越公平》
作者：夏半月
民主与建设出版社
索书号：B848.4/1497-5

别抱怨生活苦，因为那是你去看世界的路。人生路上你受的苦，总有一天能照亮你的生命！本书让你更有信心去面对未来。不管你现在多迷茫，过得多累，走得多艰辛，请相信，生命中总有一段路是要你自己走完的。所以，请不要放弃希望，不要放弃自己。从今天开始，每天微笑吧，世上除了生死，都是小事。时间不一定能证明很多东西，但是一定能看透很多东西。坚信自己的选择，不动摇，使劲跑，你越努力，世界就越公平！

纠错有奖
欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量，本报特开通纠错渠道——如果您在阅读本期《社区晨报》时，如发现报纸版面有差错（文字表达、常识、科学、政治等），可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的差错发送给我们（留言请注明以下内容：报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，也可以直接发送报纸截图）。

如果您纠错正确，每发现一处差错，就可获得一份由报社特别准备的价值10-20元小礼品。另外，每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”，还将获得最高200元的额外奖励。所有参与纠错的读者，我们也都将在报纸上鸣谢。（报纸纠错时限为正式出版后一个月内，以出报日期为准）

扫描二维码关注“上海社区发布”