

安心生活

# 如何选购适合自己的食盐

盐是生活必需品。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。如何理性看待有关食盐的传言,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三分之一左右,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。

黄承钰表示,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。还有人担心吃低钠盐会患高血压,这有点杞人忧天。按每天6克盐的推荐量,如果吃的是低钠盐,约摄入1500毫克氯化钾,其中含800毫克钾元素。《中国居民膳食营养素参考摄入量》中指出,健康人每天钾适宜摄入量为2000毫克,想要预防慢性病应提高到3600毫克。可见,800毫克钾元素和预防慢性病所需量相差甚远,不用担心高钾问题。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,人们在货架上能看到各种名称的食盐,比如井盐、湖盐、海盐、岩盐,还有粗盐、竹盐、玫瑰盐等。一些盐往往因价格较高,而被消费者理所当然地认为是“高档盐”,甚至迷信其保健价值。

按制盐原料的来源分,食盐一般分为井盐、湖盐、海盐、岩盐等。井盐指通过打井抽取地下水(天然形成或盐矿注水后生成)制成的盐;湖盐指由海水蒸发结晶生产的盐;湖盐是从盐湖中直接采出来的盐,以及以盐湖卤水为原料在盐田中晒制而成的盐;太阳晒干海水后产生的海盐,经上亿年地质挤压和地下高温作用形成的“盐化石”叫岩盐。

按纯化后的纯度分,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,也因此,粗盐比细盐含有更多的镁、钾、钙等。

对很多消费者来说,只知道食盐这个大概念,并不清楚还有那么多划分,所以一看到包装上印有井盐、湖盐、海盐便认为是新产品。美国普渡大学农业与生物系食品工程专业博士云无心表示,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。目前,大多数中国人吃的是加碘细盐,可能来自海盐或井盐。

## 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著成绩。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”、



“加碘盐导致甲状腺瘤”。国家食品安全风险评估专家委员会指出,我国沿海地区居民碘营养状况总体处于适宜和安全水平,食盐加碘并未造成碘摄入过量。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,碘盐导致甲状腺瘤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。孕妇、哺乳期女性等特殊人群,除了保证摄入碘盐,每周至少还要吃一次海带、紫菜、海鱼等来补碘。近年,国家在碘强化政策上采取了更灵活的做法,2006年已在高水碘地区停止供应碘盐。至于甲状腺疾病患者是否需要禁食碘盐和富含碘的食品,应咨询医生。除了加碘盐,市场中还曾出现过加锌盐、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,有商家宣称其为纯天然无污染、营养价值特别高的“高档盐”。它们真的比普通盐营养价值高吗?竹盐的加工方式稍显特别:将食盐装入竹筒中,两端用黄土封口,再以松枝为燃料,经1000℃—1300℃高温煅烧,最后得到的固体粉末就是竹盐。经过炼制,竹筒和黄土中的矿物质会进入食盐,因此可以说竹盐是加工而成的“粗盐”。检测发现,竹盐符合“低钠”标准,与几乎不含钾的普通精盐相比,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。另外,近年来,有关竹盐功效的说法越来越多,比如排毒、减肥等。目前,相关动物研究太过初步,只能提供一些猜想,远没达到进入人体试验的程度,这些功效也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它矿物质而呈粉红色。市面上的商品玫瑰盐没有经过精制,保留了矿物质,颜色和较大颗粒形态,是一种粗盐。专家分析说,玫瑰盐含镁元素,对控制血压、平复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。同时,其中铁的吸收利用率未经测定,暂时无法评价。玫瑰盐中还含少量钾和钙,但对人体补钾、补钙起不到明显作用。总之,玫瑰盐风味和长相或许很特别,但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。

其实,国内市场的食盐种类并不算多,在日本等发达国家的大型超市可能看到近百种食盐。它们含不同微量元素,颜色各异,价格也很昂贵。但价格高低并不一定反映食物的营养价值,大家需要理性对待。

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。买不买高价盐要看经济能力和消费目的,未经精制的海盐等食盐具有不同风味,出于烹饪需要可以选择,但风味和健康无关。

(长宁区食品药品安全委员会办公室)

【招聘信息】

## 国药集团先进(上海)医疗器械有限公司

岗位:行政人员(做五休二)1人

要求:性别女,学历中专,20至35周岁。外貌端庄气质佳,负责公司前台接待,登记访客工作;日常文书、资料整理及其它一般行政事务;考勤制作与汇总。熟悉办公软件及办公办公室行政管理知识。

月薪:3500元至3800元

地点:福泉北路

## 永乐电器(西郊百联店)

岗位:营业员(做六休一)3人

要求:性别不限,学历高中,18至45周岁。负责接待顾客,并提供专业、优质的服务达成销售;做好货品盘点、整理、陈列摆放、退货、清洁等日常营业工作;懂电脑和手机的基本操作,具备良好服务态度和意识。

月薪:4000元至6000元

地点:仙霞西路

## 友邦保险有限公司上海分公司

岗位:业务经理(做五休二)3人

要求:性别不限,学历大专,25至45周岁。负责团队的组建及培养,包括下属的招聘、培训、任务分配、目标分解及业务指导;带领团队开拓新市场、运营维护,达成公司制定的业绩指标。

月薪:面议

地点:打浦路

## 上海老骥货物运输管理有限公司

岗位:总经理助理(做六休一)1人

要求:性别女,学历本科,28至45周岁。熟悉电脑软件,有良好的文字处理能力;能处理日常文件的编辑、汇总;具有良好的协调沟通能力,计划和综合分析能力;善于对工作总结、表达、呈现,并对公司运营提出合理建议;负责公司的绩效考核,制订人力资源战略计划,日常的招聘工作。有五年工作经验或三年以上大型企业工作经验,有驾驶证者优先。

月薪:5000元至8000元

地点:中山西路

咨询热线:52160606-2007(汤老师)

(社区事务受理中心)

## 新书推荐

### 《怪物书》



作者:龚沃儿·拉斯姆森,宁蒙(译者)

出版社:文化发展出版社

索书号:I533.85/5044

你见过怪物吗?怪物住在怪物屋中,开怪物车、听怪物音乐、看怪物电影、吃怪物餐。怪物有一对锋利的爪爪,但并不想伤害任何人。怪物会伸出脑袋来冲你龇牙咧嘴。怪物的声音非常神奇,像温暖柔軟的雨声。怪物最大的本事就是吓唬人,一旦成功,他们会笑到岔气。怪物是存在的。读完这本书,你就知道它在哪。

### 《卖掉法拉利的高僧》



作者:罗宾·夏玛,聂伟(译者)

出版社:文汇出版社

索书号:B821-49/1411-3

身价千万的朱利安律师突发心脏病晕倒在法庭上,而这场心脏病就像一记警钟,迫使朱利安下定决心辞职,卖掉法拉利,远赴印度寻找生命的真相。没人愿意在生命尽头才意识到,这一生都是在为实现别人的梦想而活,却因此丢失了真实的自我。人生尤为可惜的是不冒任何风险,错失发现和展示自己天赋的机会。生命有限,现在就是机会,打破局限,做自己想做成为的那个人。(新泾镇图书馆)

## 联系我们

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月1期,送达家家户户。目前长宁区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥6张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄:徐汇区龙华路1887号3楼,新泾社区

晨报收

电子邮箱:

yuzhengli@sqcbmedia.com

联系方式:61155959

晨报热线:8008190000(固话)4006200000(手机)

## 获奖信息

7月17日,新泾镇关工委荣获“2018年法制夏令营知识竞赛三等奖”。

