

# 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。还有人担心吃低钠盐会患高血钾症，这有点杞人忧天。按每天6克盐的推荐量，如果吃的都是低钠盐，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。

按制盐原料的来源来分，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卤水（天然形成或盐矿注水后生成）制成的盐；海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。

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。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”“加碘盐导致甲状腺癌”。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。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。云无心表示，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他矿物质而呈粉红色。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。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盐的营养价值，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。不过，人们如果因花样盐价格高而减少用盐量，或许是件好事。

## 周口美食人气榜

### 订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20字以内），发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369