

随着人们对营养要求的日益提高，我们日常用到的盐也出现了好几种，去到市场买盐，你会发现货架上琳琅满目的各种盐，加碘盐、低钠盐、加硒盐等等。看到各种“花式”盐，选择困难症也来了！那么盐的分类这么多，应该选择什么盐最适合呢？

北京市疾控中心介绍，市场上销售的盐有很多种，您需要知道的关键点有两个，一是低钠，二是含碘。因为低钠盐和含碘盐，有不适宜食用的人群。

五花八门的盐该怎么挑选？

低钠盐

低钠盐是在加碘盐或无碘盐的基础上，进行降低钠离子加工处理的食盐。在制作低钠盐时，需要添加适量的其他物质，如氯化钾。

低钠盐有两大功能，一是减盐不减咸，帮助人体钠钾平衡；二是可以有效防控高血压。低钠盐最适合中老年人和患有高血压，以及孕妇长期食用。

不过，低钠盐不适合高钾药物服用者、心脏有疾病和肾功能不全的人群。钾离子容易增加心脏负担，如滥用可能引起猝死。

钾在人体细胞内大量存在，主要由肾脏排出，如存在急慢性肾功能衰竭、肾上腺皮质功能减退症、低肾素性低醛固酮症、肾小管性酸中毒等疾病，肾脏排钾能力下降。或长期使用心脏病常用药β受体阻断药、血管紧张素转换酶抑制剂及保钾性利尿药，肾脏排钾减少。

或者因剧烈运动、感染、大面积烧伤、创伤、酸中毒、肿瘤接受大剂量化疗，癫痫持续状态，细胞内钾大量释放入血，此时如果再摄入过多的钾盐，很可能会导致或加重高钾血症。



琳琅满目的盐 我们如何选择

□本报记者 唐诗

因此，患有上述疾病者，不适宜使用低钠盐，应及时询问医生，遵医嘱。

碘盐

加碘盐是目前市面上常见的食用盐。根据我国食用盐碘含量的相关规定，每1克的加碘盐可以按20、25、30微克的水平来添加碘，然后不同地区根据当地实际情况可能会有不同。碘盐是指含有碘酸钾、氯化钠的食盐。碘

是制造甲状腺激素的原料，它对人体的作用就是通过甲状腺激素来实现的。

加碘盐适合非高碘地区食用，而高碘地区由于可以通过食物或水摄入足够的碘而可以不选用加碘盐作为调料。而专家也指出，有甲状腺疾病，如甲亢的患者慎用加碘盐。

此外，孕妇儿童也是加碘盐的使用人群。儿童在生长发育期

【相关链接】

误区1：海盐比井盐好？

海盐和井盐的营养成分其实差不多，只是相对而言，海盐中的碘含量会高一点。但是，只要是国家正规厂家生产的食盐，碘的添加量都符合法定标准，大家都可以放心购买食用。

误区2：只吃酱油，不吃食盐更健康？

有些人为了降低食盐的摄入

间需要摄入足够的碘，而孕妇在妊娠期间也需要足够的碘来满足胎儿的发育需要。

其他种类的食盐

海盐、湖盐、井盐、岩盐、竹盐等，是使用不同的开采来源和原料，经精制后，作为食用盐来销售的。其本质还是氯化钠，但因为有其他矿物质等存在，可能会有有一些特殊的风味。

还有一些盐添加了钙、铁、锌、硒等微量元素，属于营养强化盐。不过，对于营养物质的补充，还应从均衡膳食入手，而不能只靠营养强化盐。

每日摄入多少盐才算健康？

不同种类的食盐适合不同的地区和人群，而不同的人群每日摄入的食盐的量也是不同的。

我国居民膳食指南的建议是，健康人群每人每天食用盐的摄入量应控制在6克，而世界卫生组织则建议健康人群每人每天摄入食盐的量控制在6克到8克之间。而对于特殊疾病的人群应该重点控制食盐的摄取。

如部分出现心脑血管疾病的人群来说，应该减少食盐的日常摄取量，一般建议这些人群每天摄取食盐的量不多于4克。

例如高血压人群。高血压患者日常生活摄入过多的钠，不仅增加心脏负担，还能让血压升高。所以低钠盐就比较适合高血压人群。除了使用低钠盐外，还需控制其他途径的钠摄取。

此外，我们平时使用的调味料中也有不少调味料中含有食盐，例如日常使用的酱油里面的食盐含量大约为18%，因此在使用酱油时也需要结合实际先衡量一下具体的用量。

最后，合理的摄取食盐，对生活质量，对人们身体健康有重要影响，适当使用食盐，不仅能让食物更加鲜美，还能帮助我们得到各种必要的微量元素。

【健康红绿灯】

绿灯

石榴防治咽燥口渴



秋天是吃石榴的季节，石榴性味温甘酸涩，有生津止渴、杀虫止痢的作用。石榴可直接食用，也可榨汁饮用。酸石榴对防治腹泻很有效，甜石榴可防治咽燥口渴，并可杀虫抑菌。患口腔溃疡及口腔黏膜溃疡者可每日用石榴汁含漱几次，能得到缓解。

5种食物最适合当夜宵



1.热牛奶、常温酸奶。2.粥，最好不是白米粥，而是添加谷物的杂粮粥，如燕麦粥、百合粥。3.热豆浆，饱腹感强，又不会营养过剩。4.热汤面，最好少面、多蔬菜鸡蛋。5.五谷杂粮磨糊，富含B族维生素。

红灯

爱吃栗子当心热量超标



饱满的光泽、金黄的果肉、软糯的口感……香软甜糯的栗子是秋冬抢手美食，但热量千万别忽视。1颗熟栗子可食部分约8克，热量为17千卡，10颗栗子即170千卡；1小碗米饭约150克，热量为174千卡。吃10个栗子，就相当于1小碗米饭了！栗子虽营养丰富，但消化不良、便秘、糖尿病患者不宜多吃。

长时间扎马尾容易脱发



夏秋之际是脱发高峰期，经常扎马尾容易造成“牵拉性脱发”。这种发型由于紧紧束起，牵拉头皮，久了会导致毛囊以及周围皮肤变得松弛，引起脱发。除了扎马尾之外，如果你平均每天掉的头发超过100根，并持续3个月以上，就一定要警惕了。

走红色之旅 享康养生活

公告

北京水产有限责任公司工会遗失工会法人资格证书副本，编号：01158000001；组织机构代码证副本，编号：59232039-X，声明作废，特此公告。

2019年9月24日

关爱老人生活,贴心为老年人提供“健康、舒适、前端”的康养之旅！

开启候鸟模式：今年一起去海南过冬吧！

海南博鳌一线海景四星公寓包食住15天/30天

散步、慢跑、棋牌、健身、唱歌、舞蹈、书画、朗读、太极等

对老人来说，送什么都不如送健康！

北京众仁国际旅行社有限公司

更多旅游方案请来电咨询,咨询热线:010-57222230 010-57222231

http://www.bjhsly.cn/ 北京红色旅游网

·广告·