

食盐种类多 营养差别有多大?

最近媒体曝出我国各地惊现“脚臭盐”，这让市民张女士买盐更多了一份小心。除了到正规超市挑选大品牌的产品外，张女士对不同原产地、不同添加成分的盐产品更是感到好奇，它们的营养差别究竟有多大？

海藻碘低钠盐

这款食盐属于加碘低钠盐，虽然采用的海藻碘，一种有机碘，但与普通加碘盐（加入碘酸钾）效果相同，不存在哪个更好。低钠盐通常是以碘盐为基础，加入氯化钾，从而降低了大约30%的钠含量，对防治高血压具有重要意义，属于推荐用盐。

绿色加碘精制盐

这是一款普通加碘盐，采用碘酸钾来补充人体需要的碘元素，但并不是有钾就属于低钠盐，因为钾的含量较少，起不到预防高血压的作用。精制盐指的是食盐的加工工艺，主要以卤水或盐为原料，通过蒸发、干燥等工艺制成，杂质较少，颗粒较细，食用时溶解性较好。由于碘盐遇热易挥发，所以建议在炒菜出锅前再加入。

加碘天山湖盐

湖盐顾名思义，就是从咸水湖或盐湖湖水蒸发而来的食盐。这也是一款加碘的普通食盐。除了湖盐，盐根据来源还分为海盐、井盐、矿盐，它们的主要成分都是氯化钠，含量均在90%以上，营养价值没什么差别。有人认为井盐污染小，品质更佳，实际上，只要是正轨途径销售的产品，均经过各种检测，都是安全的。

未加碘纯精岩盐

这是一款未加碘的普通食盐，对于患有甲亢等不宜补充碘元素的特殊人群，比较适合。岩盐其实就

是含有氯化钠的矿物形成的岩石，经过加工手段获得的食盐，主要成分还是氯化钠。

无碘雪晶盐(澳洲湖盐)

雪晶盐来自澳洲的黛博拉湖，形状似白雪，还含有一定量的微量元素，但价格也比普通食盐高出一倍。由于主要成分依然是氯化钠，所以并不能为人体提供太多的营养价值，只是商家的宣传噱头罢了。

莫顿牌无碘盐

熟悉这款产品的消费者，可能知道它的品牌和原产地都在国外，看上去似乎非常高大上，但本质不过是未加碘的普通食盐。建议大家食用时注意控制用量，每天不超过6克。

日晒自然盐

日晒盐是以日晒氯水浓缩结晶的工艺制成的食用盐。根据国标，日晒盐比精制盐允许含有的杂质更多，混有相对较多的矿物质。但不推荐消费者用盐补充矿物质，因为不仅效果差，还可能因此摄入过多钠损害健康。

竹盐

竹盐是将食盐装入竹筒之中，经过高温烧制而成，可能会带有一定的竹香，但终究是盐，并无更高的营养价值。

澳洲天然海盐、莫顿牌特粗海盐

海盐是海水制成的盐，而粗海盐是没有经过精炼加工的海盐。粗



海盐的颗粒稍大，溶解也较缓慢，可能含有一定量的钙、镁和碘等营养素，但依然不建议用盐来补充矿物质。另外，粗盐的杂质较多，可能存在一定安全风险，无需过度推崇。

深盐富钾盐

富钾盐实际上就是低钠盐，而低钠盐通常是以碘盐为基础的，所以这款食盐是加了碘和钾的，况且价格也不贵，算是推荐的健康盐。

总结：很多食盐厂家打的都是概念盐，比如岩盐、井盐、湖盐、海盐、日晒盐、精制盐等，只是来源和加工工艺不同，营养并无差别。倒是在食盐的性状上，建议选择颗粒细小的，易溶解，食用起来也更加方便。另外，碘对人体很重要，缺乏会导致甲状腺功能的紊乱，最常见的是地方性甲状腺肿和克汀病。钾具有扩张血管、降低血管阻力的作用，从而降低高血压的患病风险。所以，建议消费者选择加碘低钠盐。但甲亢等甲状腺疾病患者，不宜食用加碘盐。高温作业者、重体力劳动强度的工作人员（汗液会流失大量钠离子）、肾脏病或高钾血症患者不建议选择低钠盐。

国家高级公共营养师 薛双环

辨析吃盐的 两大谣言

如今，网络、微信等流传一些关于吃盐的传言，下面我们一起来看看两类典型传言的真伪。

一、低钠盐是“送命盐”

网上流传一种说法，人们长期食用高钾低钠盐，导致急诊的高钾血症患者越来越多，低钠盐是“送命盐”，大家千万不要多吃。

事实上，高钾血症，是指血钾浓度高于5.5毫摩尔/升。致病原因可能有：1、肾功能衰竭、肾上腺皮质功能减退等；2、含钾药物（青霉素等）摄入过多等；3、组织缺氧、热射病、运动过度、烧伤、洋地黄中毒等；4、失水、失血尤其是休克等。这些症状的任何一种都可能使人体内的钾离子不能顺利地排出体外，进而导致高钾血症，而食用低钠盐只是使病情加重，不具有这些症状的健康人食用低钠盐不会导致高钾血症。所以低钠盐是“送命盐”的说法不正确。此外，低钠盐是碘盐中添加了氯化钾，目的是在咸度不变的情况下，减少对钠的摄入，促进人体内钠钾平衡，特别适合高血压患者和中老年人，当然吃多了，也会导致钠摄入过多，因此也要控制摄入量。

二、某地近年甲状腺疾病高发疑与碘盐有关

我国大部分地区缺碘，所以从1994年开始国家强制食盐加碘，即在食盐中加入碘酸钾(KIO₃)，以防治碘缺乏病(主要是甲状腺疾病)的发生。但是碘摄入量过量可致高碘性甲状腺肿，因此国家严格限制了碘的添加量。《GB26878-2011食品安全国家标准-食用盐碘含量》中规定：食用盐产品中碘含量的平均水平(以碘元素计)为20-30毫克/千克。各地根据当地实际有所波动，最大为39毫克/千克。《中国居民膳食营养素参考摄入量》规定碘每日最高摄入量为1000微克。按照《中国居民膳食指南》建议：每日食用盐不超过6克，其中碘的含量为414微克，远低于安全值；即使日平均摄入食盐14.266克(2012年中国居民营养与健康状况监测值最大值，包括盐、酱油和酱菜中所含的盐)，碘含量为556微克，也没有超过安全值。碘的代谢主要通过尿排出，正常饮水可以保证碘的正常代谢。高碘地区以及医院诊断为不能食用碘盐的人群，可食用不加碘食盐。因此，把某些地方甲状腺疾病高发原因归到碘盐，是武断的。

国家二级公共营养师 韩学刚

学会计算 每天食盐莫超6克

食盐是“百味之母”，生活中离不开食盐，一个成年人每天摄入量为4-6克(平均为5克)即可。如何控制食盐摄入量呢？

首先，我们需要懂得食盐摄入量的计算方法。每人每天平均食盐摄入量，是指一日三餐和全天所吃各种零食中含盐总量。如早、中、晚三餐按3:4:3比例进食，那么午餐的食盐用量为5克×40%=2克；一家三口的总用量为6克，如果炒3个菜，假如平均用盐，在不用任何含盐调料情况下，每个菜可加食盐2克。

如果菜肴用了酱油或酱类，应相应减少烹调中的食盐用量。一般为20毫升酱油中含有3克食盐；10克黄酱、甜面酱、豆瓣酱、香辣酱、咖喱等含盐1.5克。

具体而言，控制食盐量应注重以下几点：

1、培养清淡口味，享受天然味道。从小培养清淡的口味，平时多选购一些本身就有鲜味的新鲜食物，烹饪时做到即使不用盐，也能享受纯正味道。如水煮西兰花、白斩鸡、白灼基尾虾、清蒸鱼等。

2、控制多盐饮食，用香辛料等替代。对用盐经验不足者，宜用定量盐勺，每餐按量放入菜肴。因控盐而感觉咸味不足时，不宜盐、酱、醋、糖、卤等联合使用，以免调料相互掩盖味道，可适当添加辣椒、花椒、胡椒、孜然之类香辛料和鲜味调味品，也可表面上撒芝麻、花生碎、蒜泥、芥末汁等作补充。

3、烹制菜肴时，加盐宜晚不宜早。在烹饪时可不加盐，起锅装盘



端上桌后再加盐，吃起来咸味不减。这是因为此时盐只附于菜肴表面，来不及渗入内部，可减少将近一半的用盐量。

4、选购加工食品以天然不添加为主。市售加工食物大多使用较多食盐，如市售挂面、豆腐干、肉制品、速冻饺子、腌菜、咸肉、海产品、甜面包、膨化食品等。最好的办法是选取优良食材，采用天然无添加方法制作或选购无添加天然制作的食品。

湘潭市第一人民医院 段斌