

食盐种类这么多,到底怎么选

钱红娟

健康生活方式要从点滴小事做起。比如一日三餐离不开的食盐,虽然每次用量少,日积月累下来却对身体影响很大。科学吃盐不只是少吃盐,还包括吃什么样的盐。井盐、海盐、湖盐、低钠盐、碘盐、无碘盐……面对超市里琳琅满目的食盐品种,我们该如何挑选适合自己的食盐呢?

种类繁多的食盐

食盐是我们日常生活中重要的调味剂,其主要成分是氯化钠。食盐有很多不同的分类方法,常见的有以下几种:

1.按照原料来源,食盐可以分为四大类,即海盐、湖盐、井盐和岩盐。海盐是将海水引入盐田,经过日晒、蒸发、结晶而成。湖盐是以盐湖为原料在盐田中晒制而成的盐。地层中的盐溶解在地下水,打井汲出这种地下水,经加工后制成的食盐叫井盐。曾经的海洋经过长期蒸发、沉积形成岩石状矿层,就是岩盐。

从营养学角度讲,食盐中97%

的成分是氯化钠。尽管不同来源的盐中所含矿物质成分稍有差别,但一个人每天吃盐也就是几克,无论海盐、湖盐还是井盐、岩盐,营养价值几乎没有差别。我们选择大品牌最普通的盐即可。

2.按照是否纯化处理,可分为粗盐和细盐。食盐原料经过纯化处理,成为杂质少、颗粒小的细盐,也称“精制盐”。未经纯化的杂质多、颗粒大,称为粗盐。

3.按照是否加碘,可分为碘盐和加碘盐。我国自1996年起推广加碘食盐,添加碘酸钾、碘化钾或海藻碘,其中海藻碘吸收率更好。

4.按照是否加氯化钾,可分为低钠盐和普通盐。钾离子也能产生一定咸味,食盐中加入它,在获得相同咸度的前提下摄入的钠就能少一些,不过钾离子含量高的时候会有苦味,所以也只能是取代一部分钠。普通盐中氯化钠含量一般≥97%,低钠盐中含有70%-90%的氯化钠,其他10%-30%为氯化钾。

大部分居民还应吃加碘盐

碘是人体中重要的营养素之一,从1996年起,我国开始实施食盐普遍加碘政策,家家户户都开始吃碘盐。如今二十多年过去了,人们的饮食种类日益丰富,有人不禁要问:现在还需要继续吃加碘盐了?

2017年国家卫生健康委组织开展了全国生活饮用水碘含量调查工作,并在2019年首次发布“水碘地图”。根据这份地图,我国83%的地区水碘<10微克/升,其中就包括北京;14%的地区水碘在10微克/升到100微克/升之间;3%的地区水碘>100微克/升。国家卫健委建议:生活在水碘<10微克/升的地区居民应吃加碘盐,水碘>100微克/升的地区居民应吃无碘盐。由于人们只要连续100天不补碘就会出现碘缺乏症,因此包括北京居民在内的大部分中国人都需要长期食用碘盐。生活在高水碘地区的人群需要吃无碘盐,例如生活在江苏、浙江、福建、山东等沿海部分地区的居民。而生活在14%适碘地区的居民是否应该吃加碘盐,可根据国家卫健委今年3月最新公布的

《碘缺乏地区和适碘地区的划定标准》来判断。

因疾病而不宜食用碘盐的人,例如甲状腺疾病患者中的少数人,可不食用或少食用碘盐。低钠盐是适当降低食盐中的钠含量,增加钾含量。低钠盐适宜高血压、糖尿病等心脑血管疾病患者食用,但高血钾患者和肾功能异常的人群慎用。普通健康人应食用加碘盐,尤其有少年儿童、孕妇和哺乳期妇女的家庭,更应该食用碘盐,预防碘缺乏症。

盐中的抗结剂有害吗

在食品添加剂国家标准中,允许用于食盐中的食品添加剂共有5种:二氧化硅、硅酸钙、柠檬酸铁铵、亚铁氰化钾(钠)和氯化钾。其中,前4种都是“抗结剂”。抗结剂经常出现在各种干粉中,如咖啡粉等,作用是防止颗粒或粉状食品聚集结块,保持其松散或自由流动。抗结剂对于食盐非常重要,因为食盐非常容易吸潮结块,结出的块很难打散。过去的盐不加抗结

剂,经常结成块,被称为“盐巴”,不便使用。抗结剂的加入可以使食盐颗粒保持分散状态,使用起来方便多了。

二氧化硅、硅酸钙、柠檬酸铁铵都是安全性较高的抗结剂。有人对亚铁氰化钾的安全性产生质疑:氰化钾有毒,长期吃添加了亚铁氰化钾的食盐,对人体健康有没有影响?事实上,目前我国制盐行业严格按照《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》使用抗结剂亚铁氰化钾,每公斤添加量不超过10毫克。成年人每天摄入小于1.5毫克就不会对身体有影响,摄入1.5毫克亚铁氰化钾相当于一个人每天要吃150g(3两)的食盐,而这几乎是不可可能的。

有人担心亚铁氰化钾在烹饪时分解释放出剧毒的氰化钾。其实,亚铁氰化钾非常稳定,要加热到400℃才能分解。在烹调中,即使是油炸或爆炒油温也不会达到300℃,距离亚铁氰化钾的分解条件还有相当大的距离,所以我们可以放心长期食用添加了亚铁氰化钾的食盐。

高血压前期是个警报线

本报综合讯(郭艺芳)临床发现,很多高血压是由高血压前期逐渐演变而来的,但很多人在血压处于临界线时并未引起重视。

了解什么是高血压前期,就要先知道一组数字。正常血压是收缩压(即高压)<120毫米汞柱,且舒张压(即低压)<80毫米汞柱;与血压为110/75毫米汞柱的人相比,血压为120-139/80-89毫米汞柱的人,10年后发生心梗、脑梗等心血管事件的风险增高1倍;血压为120-129/80-84毫米汞柱和130-139/85-89毫米汞柱的中年人,10年后分别有45%和64%成为高血压患者;血压从115/75毫米汞柱到

185/115毫米汞柱,收缩压每升高20毫米汞柱,舒张压每升高10毫米汞柱,发生心脑血管事件的风险就增加1倍。以上数据告诉我们,不要以为血压不超过140/90毫米汞柱就可以高枕无忧。只有血压处于正常范围,心脑血管才会更安全。

我国将血压为120-139/80-89毫米汞柱称作正常高值,也可以理解为高血压前期。提出这个概念的主要目的,在于让大家及早关注和预防。只要血压超过120/80毫米汞柱,就要注意少吃盐、多运动、减体重、戒酒、保证睡眠、避免过度紧张等。

交通噪音让胃口变大

本报综合讯(唐敏)随着人类社会经济发展,越来越多野生动物的栖息环境受到人类噪音污染。近日,东北师范大学冯江教授团队在国际生态学权威期刊《应用生态学杂志》上发表的一项研究指出,生活在交通噪音环境中的蝙蝠食量更大,且代谢失调、免疫紊乱和其他疾病风险增加。

蝙蝠作为第二大哺乳动物类群,在夜行性昆虫控制、种子传播、授粉和营养物质分布等方面发挥着重要作用。许多蝙蝠物种在桥梁、建筑物等嘈杂环境中栖息或者觅食。研究人员对东方蝙蝠回放交通噪音发现:与控制组相比,噪音环境中的蝙蝠食量增加,体重增加,粪便中甲状腺激素的浓度升

高,同时它们体内与新陈代谢、压力反应和免疫应答相关的基因表达也受到了负面影响。这一结果表明,噪音作为一种压力源,会促进能量消耗,导致食物摄入量增加,同时带来健康隐患,如长时间的代谢变化可能增加代谢综合征(如糖尿病和肥胖)的发病风险;免疫应答和疾病相关基因的差异表达可能会影响免疫功能,增加疾病的发生率。

研究人员认为,该研究对人类也有启发:环境噪音会对健康产生负面影响,应尽可能采取管理措施,降低噪音干扰。如果生活在噪音环境中,多吃一点是必要的,有助于弥补噪音压力导致的能量消耗。

雨天为啥睡得香

本报综合讯(经屏)一到阴雨天气,很多人都会忍不住想:“真是适合睡觉的天气啊!”下雨天不仅容易感到困倦,而且一旦入睡,就会睡得很沉。这是为什么呢?

人类的许多行为都与早期进化有关。有说法认为,我们的祖先住在洞穴或茅草屋,当他们在晚上睡觉时,会非常担心野兽袭击。而在下雨天,一般不会出现野兽,人们便会放松警惕,获得短暂的安全感,安然入睡。虽然有数千万年的进化,但人们在这种天气下仍会本能地放松。而从临床角度分析,雨天想睡觉也有依据。

下雨天往往大气压较低,导致空气含氧量减少,而这种低气压环境会使人体交感神经兴奋性下降,

从而容易犯困。褪黑素与睡眠有着密切关系,其由松果体分泌,调节睡眠觉醒周期。褪黑素的分泌具有昼夜节律性,光照会抑制其分泌,所以白天分泌较少。下雨天往往天色暗沉,光照不足,导致褪黑素分泌增加,使人犯困。

此外,当人类大脑皮层受到单一、有节奏的白噪音长期刺激时,就会引起深度抑制,这种抑制作用会从大脑皮层扩散到皮质下,引起嗜睡。当我们睡觉时,听觉系统处于类似待机状态,这会诱使人们注意突然的声音,并向我们发出唤醒的信号。然而,白噪声具有功率谱密度在整个频段中均匀分布的特性,“沙沙”的雨声就是一种白噪声,可以帮助我们睡眠是较为安静的环境。

白露养生调心情

本报综合讯(张健)近日进入了白露节气,白露指地面水汽凝结为露,代表着暑热结束。此时容易让人的情绪变得消沉悲伤。因此,白露养生宜悦情,调养好心神,解郁散结。俗话说,“白露秋分夜,一夜冷一夜”,白露后,气候日渐干燥,阳收阴长,气燥则伤肺,肺气虚时,机体对外界的耐受性下降。起居上要预防着凉;饮食上当以润燥益气、健脾补肺清肺为主。

这里给大家推荐三款有行气解郁、滋阴润肺的花茶。1.玫瑰郁金香子茶:取玫瑰、郁金香各10克,洗净,沸水冲泡。2.薄荷栀子百合茶:取薄荷、栀子各15克,百合10克,沸水冲泡。3.玫瑰百合麦冬粥:取玫瑰、百合各5克,麦冬15克,麦冬煎汤取汁,用梗米100克煮半熟再加麦冬汁及玫瑰和百合,同煮为粥,每天早晚服用。

心肾是兄弟 好坏一起担

本报综合讯(刘健)人体是一个有机整体,器官之间相互联系又相互作用,其中心脏和肾脏关系密切,堪称一对兄弟。二者一荣俱荣,一损俱损:肾病会引起心脏疾患,心脏病变又可能以肾病的症状表现出来。

心脏和肾脏可以通过多种机制互相损害:出现心脏功能衰竭时,会降低血压,减少循环血量,使肾脏血流不足,导致急性或慢性肾损伤;诊断和治疗心脏病的检查以及药物,比如造影剂、利尿剂等,则可能造成急性肾损伤。肾功能不全则会导致血压升高、心律失常,诱发心力衰竭;长期肾功能不全还会导致血脂、血糖代谢异常,加速动脉硬化。

另外,糖尿病、血管炎、自身免疫疾病等可同时损伤心脏和肾脏血管,引起多器官缺血或损害,导致心肾综合征。这是一种心脏和肾脏的共同疾病,指心脏和肾脏其中一个器官发生急性或慢性功能

不全时,会引起另一个器官受损,互相影响,形成恶性循环,最终导致心脏和肾脏功能共同衰竭。

因此,患有心衰、冠心病、脑卒中和肾功能不全的患者,以及存在危险因素的人,比如高龄、吸烟、饮酒、贫血、营养不良等人群,一定要高度重视,坚持积极治疗,定期检查心脏和肾脏功能,尽早预防心脏或肾脏受损。

临床上,急性心功能不全可能导致肾脏功能急剧恶化,因而更为常见;肾功能不全导致心功能不全的过程相对缓慢,比较少见。若是慢性心衰患者出现病情加重,或其他疾病引起急性心衰,同时出现少尿、无尿等表现,可能合并慢性肾功能不全;若急性肾损伤或慢性肾脏疾病患者出现呼吸困难,身体下垂部位皮下水肿,咳粉红色泡沫痰等表现,可能合并心功能不全。此时应及时就医,到急诊科、心内科或肾内科就诊都可以。

按刮灸各有保健优势



本报综合讯(胡慧)穴位疗法是中医常用的治疗保健方法之一,但很多人并不知道按、刮、灸等不同形式有何门道,只有选对了方能收到效果。

按:理气化痰。《黄帝内经》有记载:“按之则血气散”,意思是说,按法有理化化痰的作用。按法通过与皮肤的轻微摩擦、挤压过程,使局部微血管扩张、血流增加,促进体内代谢,疏通经络气。若肌肉关节等出现不适,可用指、掌、肘尖等部位进行按法操作。

刮:清热泻火。中医认为,皮

肤与脏腑功能关系密切。刮法作用于皮肤表面,通过经络的灌注作用,调节体内脏腑气血,达到清热泻火的效果。比如,刮面部眼周附近的攒竹穴、鱼腰穴,可以消除眼部不适感,放松紧张精神;刮背部膀胱经上的肺俞穴、肝俞穴,能清肺热、祛肝火。

灸:温通血脉。《中华本草》云:“艾叶苦辛,生温熟热,纯阳之性”,意思是说,艾叶能驱散寒邪、温通血脉。燃烧作为一种散发热能的形式,配合艾灸药性,通过经络传导,起到行气活血、温通经络的作用。临床中,艾灸多用于改善寒邪引发的不适症状,如受凉后出现腹

泻、胃痛等,可艾灸神阙穴温通中焦。对正气不足的体虚人群,可通过艾灸扶阳益气,配合足三里等补益穴位,调养后天之本,促进体内气血生成。

三种方式不仅作用不同,治疗范围也有差别。刮痧作用于皮部,较为浅表,擅长治疗表证、实证、急证;按法作用于肌层,相对较深,擅长治疗肌肉关节损伤、疼痛等;灸法由表及里,擅长治疗里证、寒证、虚证等脏腑病变。因此,在家自行使用穴位疗法时,最好在医生指导下,针对不同病症、辨别虚实寒热后,再选用适合的疗法。

出实招防台风 除隐患保安全

(上接一版)9月7日上午,该社区工作人员冒雨挨家走访,了解统计群众防灾情况,并动员顶楼居民投亲靠友,随时做好转移准备。

河南、近海等街道组织各社区、村干部、群防群治队伍、小组长及网

格员对辖区安全隐患进行地毯式排查,对危楼危房、低洼地段、护坡堤坝及路边牌匾、已倾斜树木、工地铁皮围挡、广告牌、路灯等易受到强风、强降雨影响而产生安全隐患的设施进行全面调查统计,及时为住

建、水利、电力等部门提供第一手资料。同时,利用广播喇叭、微信等方式,滚动播报防汛防台资讯及常识,提高居民的自我安全防范意识。针对辖区独居老人进行电话随访,做好疏散、转移准备。

展巾帼风采 为防汛助力

(上接一版)排查隐患等工作,团结带领广大妇女全力以赴投入抗洪抢险和恢复重建工作中,展现巾帼风采,为防汛工作助力。

辉春市女企协积极响应号召,扎实开展“同心抓重建,共建新家园”活动,帮助三家子满族乡永丰村开展灾后重建工作,全力恢复村路畅通,排除用电隐患;市妇联

下属唯爱公益协会发动志愿者,帮助无物业包保小区清运被台风吹倒的树木,排除安全隐患;州“三八红旗手”三元彩钢总经理王秀伟对包保的两户贫困户进行慰问,并收购其倒塌的1500棒玉米,帮助贫困户解决实际困难;市妇联全体机关干部深入包保村与村民共同开展灾情巡查排查工作,重点关注贫困

户、留守儿童等家中受灾情况及是否存在安全隐患等。到“路长制”责任路段和包保物业小区了解受灾情况,及时清理路面垃圾和小区内被吹倒的树木,全力恢复路面通畅和小区内生活环境,保障市民顺利出行。

目前,全市已有近千名妇联干部和妇女群众在一线参与防汛工作。

除螨仪吸力大的好



本报综合讯 家居中的螨虫是很多疾病的“罪魁祸首”,为了清除它,人们可谓费尽心思,除螨仪就是较为安全有效的办法之一。但市面上的除螨仪功能繁多,如紫外线、拍打、高温等,哪种效果最好呢?

近期,中国家用电器研究院对市场上的20款除螨电器,开展了比较试验:首先,将5000只左右的螨虫均匀撒下,在上面覆盖一层试验布,模拟床铺上深层的螨虫。之后将试验样机放在上面,模拟居家环境正常使用速度,往返运行30次,试验结束后对活螨虫和死螨虫分别进行计数,计算除螨率。

测试发现,尽管部分样品宣称“大功率”带来“高除螨率”,但实际效果并非如此。除螨率低于80%的4款样品中,有3款标称的额定功率不低于400瓦,在所有样品中额定功率是比较高

的。目前看来,影响除螨效果最大的因素就是吸力,吸力越大,除螨效果越好。

市场上的除螨仪多附有各种功能。紫外线可以杀死物体表面的微生物,如细菌。但一般紫外线直接照射超过半小时才可以达到杀菌效果,且螨虫比细菌更不容易被紫外线杀死,而且我们使用除螨仪一般不会超过半个小时,所以紫外线对螨虫的伤害作用并不明显。试验中还检测了附带加热等功能的机器,结果表明,它们的除螨效果并不让人满意。

另外,测试结果发现,带有除螨吸头的手持吸尘器效果更好。7款带有除螨吸头的手持吸尘器,除螨率都超过了80%。除螨率总共有超过90%的5款样品中,带有这种手持吸尘器的就占了3款,而且除螨率最高的,也是这类产品,达到了96.52%。

