

一文澄清你对“盐”的N个误解 这7种人必须少吃盐(图)

【阿波罗新闻网 2017-02-08 讯】

吃盐多可能诱发高血压、中风，还会影响更年期女性髋骨密度的流失。“吃盐太多有害健康”已经被越来越多的人认可。



但作为百味之首，盐又是人们饮食中不可或缺的一部分。哪些食物是藏盐大户？如何选购适合自己的盐？哪些人要少吃盐？权威专家给出具体指导。

9种食物是藏盐大户

白面包

两片半白面包含钠就超过600毫克，如果再涂上花生酱，要不超量都难。巧克力面包、菠萝面包、奶酥面包等奶油越多的，含钠越高。

解决方法：选杂粮面包，虽然含钠高，但钾也多，又有纤维、植化素等优质营养素。

早餐麦片

早餐谷类脆片是不少人心中的健康早餐。调查发现，市面上14个品种的早餐麦片有一半达到英国高盐标准，有的竟高达1030毫克。

解决方法：购买时看一下标示，有些厂牌含钠量较低，差距达10倍以上。

夹心饼干

柠檬夹心饼干制作过程中加入添加物，造成每100克就有700多毫克的钠。巧克力夹心饼干也有500多毫克。

解决方法：水果、煮玉米或酸奶是比较健康的零食，葡萄干或蔓越莓干也可以考虑。



果冻

许多标榜低热量的零食，像果冻，竟含有约200毫克的钠。

解决方法：购买前仔细阅读营养标示。

运动饮料

1罐600毫升的运动饮料就可能含有252毫克钠。

解决方法：除非长时间运动或出汗很多，否则不需要运动饮料。

果蔬汁

有些果蔬汁为了增加风味，在加工过程中会加盐，1瓶可能就含162毫克钠。

解决方法：白水是最好的饮料，或者选择低钠的饮品。

关东煮汤汁

半碗300克的关东煮汤汁，可能就含高达615毫克钠。事实上，自家熬的汤，钠含量也不少。

解决方法：尽量用新鲜食材熬汤。或将6克盐倒入五倍的水溶解，烹调时，一整天最多只能用完这些盐水调味。在外就餐时，尽量不喝汤，尤其是过咸或过于鲜甜的汤。



主食拌酱

吃拌饭、拌面等主食时，通常会加入许多酱料，容易吃进过多的钠。

解决方法：最好少吃油盐拌主食，以免养成重口味的习惯。

凉面

市面上不少凉面，几乎都添加小苏打来增加弹性。小苏打就含很多钠，加上麻酱本身含钠也很高，导致每吃一碗凉面的钠含量就相当于1天钠摄入量的一半。

解决方法：煮弹性较大的面时可以加长时间，让钠溶出。麻酱则要减量只用一半。

超市里哪种盐适合你？

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。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。

低钠盐

有助控血压

低钠盐和普通盐有什么区别？黄承钰告诉记者，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。

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。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。

“高档盐”

营养未必更高

近年来，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

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。

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

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。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。

尽管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。

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。但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。



马冠生指出，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。

7类人群吃盐要警惕

众所周知，高血压的人应该少吃盐。但多吃盐带来的危害不仅是升高血压，以下几类人也必须少吃盐。

1

常头疼的人

有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天，结果发现，每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。无论具体吃哪种食物，只要吃盐的量多，都会有同样的反应。

2

易水肿的人

激素水平带来的水分滞留增加状态，再加上大量摄入盐的作用，会加剧腹胀、脸肿、头疼等不适感觉。研究早已发现，高盐饮食会促进组织水肿。长期苦于经前期综合征（疲劳无力、情绪不稳）的女性，应当在经期之前主动控盐，吃较为清淡的食物。

3

慢性咽炎的人

在食用盐含量高的食物之后，很多人都能明显感觉到咽喉黏液增加，嗓子不清。咽喉经常发炎、咳嗽不适的人，都不能吃太咸、太辣、油炸、熏烤的食物，表面盐分过多的炒货如炒瓜子、炒花生、加了盐的各种坚果等零食也都要少吃。

4

皮肤差的人

吃盐多的时候，由于渗透压的作用，身体组织的水分会减少，排出身体的水分会增加，也不利于皮肤保水。因此，少盐饮食是改善皮肤质量的一个重要措施。

5

胃不好的人

和含盐少的食物相比，盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的黏度，使它对胃壁的保护作用下降，食物中的各种有害物质更容易作用于胃壁，因而会促进多种胃病的发生。流行病学调查表明，盐摄入量和胃癌风险之间有正相关性。

6

骨质疏松的人

钠摄入量过多的时候，身体会努力排钠，但同时会增加尿钙的排出量。对于骨质疏松的人来说，这简直是雪上加霜。所以，遵从“少吃盐等于多补钙”这句话一点没错。

7

肾病患者

多余的钠要从肾脏排出，所以多吃盐就会大大加重肾脏的负担。因此，肾病患者要严格控盐。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：生命时报

本文URL: [http:https://www.aboluowang.com/2017/0208/878550.html](http://https://www.aboluowang.com/2017/0208/878550.html)

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]