



扫码阅读



不同人群食盐选择不同

■ 牟波

专家简介：牟波，云南大学附属医院临床营养科主任，中国营养学会发育障碍与营养治疗分会委员，中国医师协会营养医师专业委员会委员。擅长危重患者的肠内肠外营养支持、各类营养不良、儿童营养增高、医学营养减重等膳食营养咨询指导。

盐是人们膳食中不可缺少的调味品，也是人体中不可缺少的物质，其所含有的矿物元素对保持身体正常功能运转发挥着关键作用。那么，我们日常所见的加碘盐、无碘盐、低钠盐究竟有什么区别？你适合吃哪种盐呢？

常见的食盐来源

海盐、湖盐、井矿盐是日常生活中常见的食盐来源，来看看三者的区别：

海盐，是从海水中提取出来的，以海水为原料晒制而得的盐。其特点是含有丰富的矿物质和微量元素，对人体健康有很多益处。其颜色较深，质地较粗，味道鲜美，大部分人都适合。

湖盐，顾名思义，就是产自于盐湖。盐湖的含盐量高达30%左右，比较适合夏季易中暑、多汗的人群，以及咽喉肿痛、口腔发炎等人群，但高血压患者、肾病患者、儿童等不宜多食湖盐。

井矿盐，运用凿井法汲取地表浅部或地下天然卤水加工制得的盐叫作井盐，开采古代岩盐矿床加工制得的盐则称岩盐。井矿盐富含各种天然矿物元素，杂质少更纯净，适合大部分人食用。

很多人品尝不出三种盐的区别，但部分味觉灵敏的人，可以尝出味道差别。其实，食盐97%以上的成分是氯化钠，剩余3%的其他物质就造就了味道的差异，如吃海盐时，能感受“海洋的滋味”；吃井盐时，可尝到“井水的风味”。

不同类型的盐及适用人群

日常生活中，常见的食盐有加碘盐、无碘盐、低钠盐等，这些盐有什么区别？应该怎么选呢？

1. 加碘盐。碘是人体必需的微量元素，我国碘的推荐量为：成人150微克/天，儿童3~14周岁90~120微克/天。对于大部分人群来说，长期不食用碘盐可能会导致碘摄入不足而影响健康，大家所熟知的“大脖子病”就是碘缺乏引起的。所以，远离海边的内陆城市人群，可购买加碘盐来补充每天的碘元素；海边城市人群，由于在日常生活中经常食用海产品，相对而言，碘摄入量已充足，不需要额外补充，可以购买无碘盐。

此外，患有某些甲状腺疾病，如甲状腺功能亢进者应谨慎吃加碘盐，摄入过量的碘会刺