

激分子生长，加重病情，一般建议食用低碘盐或无碘盐，具体还需遵医嘱。

2. 海藻碘盐。是在有机碘的基础上加入小分子海藻糖、可溶性海藻淀粉和甘露醇研制而成，其比纯加碘盐更易被人体吸收，且所含成分可降低血糖和血脂，有助于预防高血压。因此，海藻碘盐适合高血糖、高血脂等疾病人群食用。

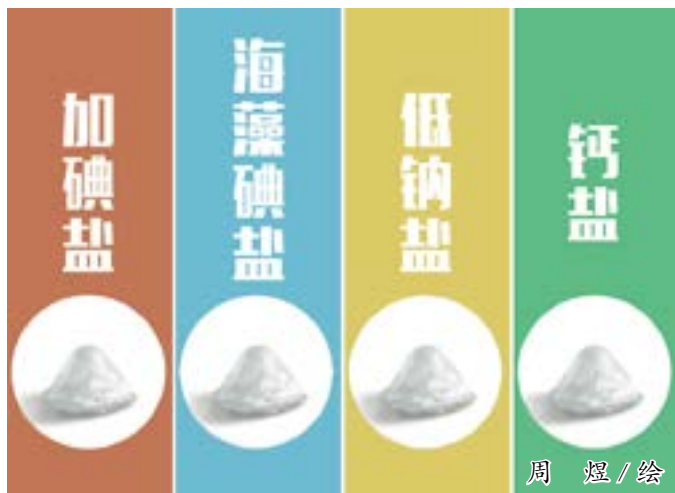
3. 低钠盐。普通碘盐中氯化钠的含量达95%以上，钠离子能增强人体血管表面张力，易造成人体血流加快，血压升高。低钠盐是以碘盐为原料，把钠含量降低到65%以下的食盐，因此比较适合高血压、心脏病等心脑血管疾病患者食用。但高温工作环境和重体力劳动人群，由于体能消耗较大，不建议购买低钠盐。

4. 钙盐。较适合缺钙人群，如正在长身体的儿童、青少年以及患有骨质疏松的中老年人，可通过日常的三餐来摄取钙元素。当然也可以从一些锌盐、硒盐等中获取人体所需的微量元素。

不同成分的食盐在人体中可以发挥不同的作用，在选择食盐时，不能盲目购买。选择适合自己的食盐，不仅能调味，也能调节身体，这才能真正让一袋食盐发挥最大的作用。

吃盐与疾病的关系

食盐能为身体补充矿物元素，那是不是吃得越多越好？从健康角度讲，吃盐过量不是好事，会引起一些疾病，如高血压。第四次中国居民营养与健康状况调查报告表明，每日食盐摄入量 ≥ 12 克者，患高血压的风险增高14%；每日食盐摄入量 ≥ 18



克者，患高血压的风险增高27%。

中国居民膳食指南推荐，成人每天食盐摄入量不应超过5克，但我国居民每天食盐摄入量达10~15克，远超标准，这也使我国高血压患者人数居高不下。

据国家心血管病中心数据显示，我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%，也就是大约每4个成年人中就有1人是高血压患者，患病人数约为2.45亿，因高盐饮食导致的死亡人数已占全部死亡人数的12.6%，“减盐”已被全球公认为最具成本效益的慢病干预策略之一。

减盐行动及使用低钠盐的好处

日常生活中，大家要学会使用限盐勺或限盐罐，记录家庭用盐量，做到心中有数。此外酱油、蚝油等调味品也是含盐大户，要尽可能少放。在家庭烹饪时，食物临出锅前再放盐，同时减少食用腌制类食品、高盐零食等。

此外，根据自身情况适当食用低钠盐也是一个不错的选择。低钠盐是以氯化钠盐为主体，配比一定量的氯化钾的配方食盐，其咸味与传统食盐相差无几，不会改变人的用盐习惯和口味，真正做到“减盐不减咸”，同等用量通过减钠补钾双向作用实现降血压效果。👉