

食盐种类多 哪类适合您

□本报记者 齐放

最近媒体曝出我国各地惊现“脚臭盐”，这让许多市民买盐时多了一份小心。除了到正规超市挑选大品牌的产品外，目前许多人对不同原产地、不同添加成分、种类繁多的食盐产品更是感到好奇。那么，这些食盐的营养差别究竟有多大，市民该如何选择适合自己的食盐呢？

营养盐到底有多少营养

“市场上目前有许多盐标注着‘营养’二字，那么，什么是营养呢？营养就是食物所含的养分，主要有蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素和矿物质五大类。而食盐给我们提供的主要是矿物质中的钠，是维持人体正常生长发育的重要物质。”漯河医专科研处生化博士王飞告诉记者，人们常把食盐的咸味称为“百味之主”。市场上的营养盐只不过在盐中添加了少许其他成分，虽然有一定的微量元素，但价格却高出普通盐不少。所以，选择食盐，还要根据需要而定，不要人云亦云。

王飞举例说，像碘盐，虽然碘在人体中需要量很少，但如果缺碘对人体健

康危害极大，但过量会诱发甲状腺疾病。所以，购买碘盐要注意非缺碘地区居民，如沿海等地属于高碘地区。甲亢患者不要吃碘盐，补碘会加剧病情；另外甲状腺炎患者也不能吃碘盐，补碘会加重炎症。此外，一些营养盐针对性强，如儿童缺锌导致发育缓慢、身材矮小及智力降低，青少年体内缺锌会引起性征发育不完全等，可以选择加锌盐。针对幼儿和孕妇中缺铁人群，可以食用加铁盐。硒是人体所必需的一种微量元素，有机硒与盐合成后，能起到防癌保健的功效。其他还有营养钙盐可对补钙人群，核黄素营养盐适用于产生口角溃疡、舌炎、结膜炎、角膜炎和脂性皮炎等疾病人群。

低钠盐最适合普通家庭食用

“目前，市场上有低钠盐，这种盐最适合普通家庭食用。”王飞博士分析说，低钠盐就是盐成分中钠的含量较普通食盐低。而普通食盐中由于钠的含量过高，钾的含量过低，容易引起膳食中钠和钾摄入量的不平衡，成为导致高血压的病因之一。近年来，我国心血管病持续高发，特别是儿童和青少年，高血压和心血管病有明显上升的趋势。低钠

盐与普通食盐的最大区别在于钾和镁的比例增大，而钠的比例减少，低钠盐是一种十分理想的烹调用盐，最适合家庭食用。

另外，针对市场上的海藻碘低钠盐、绿色加碘精制盐、加碘湖盐、未加碘纯精岩盐、无碘雪晶盐等各种功能盐，消费者要按个人情况来选用。不过，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，以及肾脏病或高钾血症患者等，不建议选择食用低钠盐。

概念盐与普通盐无太大差别

记者注意到，现在调味品市场上还出现了另一种新型食盐——风味型食盐。对此，王飞博士表示，像这些风味型的香辣味食盐、芝麻香食盐、香菇风味盐、竹盐等，虽会带有一定的风味，但终究是盐，并无更高的营养价值，只不过换了个概念而已。

王飞提醒，还有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，这些只不过是加工工艺不同，营养并无差别。因此，在食盐的性状上，建议选择颗粒细小、易溶解，食用起来也更加方便。



出门看天

昨日是“小满”节气，明日冷空气过后，我市气温会明显回升。

进入小满后，日常饮食以清淡果蔬为主，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、水芹、藕、萝卜、西红柿、西瓜等。不吃或少吃油腻厚味、油煎的食物，保证每天一定的牛奶或者酸奶、鸡蛋、瘦肉和鱼的摄入。

今明后三天天气

| | |
|-------|---------------------------|
| 5月22日 | 多云转阴有中雨，局部中到大雨 20℃~31℃ |
| 5月23日 | 多云到晴 15℃~26℃ |
| 5月24日 | 晴间多云 15℃~30℃ |

感谢王颖提供信息

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

1000m² 旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口，有1000m²旺铺出租，可分租。

电话：17603955666

神奇英语公式 秒提高高考成绩

漯河奇事：一回大见效 五回净增50分

英语名师找遍，成绩仍然极差，请找补习专家：河南教育报社英语版主编，英语词汇学硕士，漯河高中英语名师LEVEL，著有《英语单词过目不忘神记100法》、《中考英语快速提分秘笈》等书5部。单词过目不忘，语法歌诀速记，考试套用公式就答对，周末一对一辅导。对象：从初一到高三。承诺：初高中学生学后由厌学变为爱不释手，成绩由30分猛升至80分以上，特别是80分左右的学生，五回就可净增50分以上，达到130分。

地址：沙北辽河花园内 电话：13781729530

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所

2003年~2017年

世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

财务审计

低价快办审计报告

电话：13937188053

急售门面

现急售人民路与解放路交叉路两套房，面积340m²和230m²，价格面议，非诚勿扰。联系人：马先生 电话：15936632008

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉路向东100米路南农行家属院

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27

全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

●征婚：男(61702) 32岁，离异，1.73米，公司高管，有房有车，阳光开朗。寻年龄相当、善良爱家的女士。电话：2116177

●征婚：女(61690) 29岁，离异，1.62米，销售主管，自有住房，阳光大方。寻35岁以下、稳重踏实的男士。电话：13383953328

鑫启程会计

学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

售房

黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。
13938025083

澳大利亚旅游签证

可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗

www.lhxdbj.com 电话：15039500115

投资咨询

女，27岁，无婚史，1.60米，企业主管，温柔可人。寻30岁以内、阳光帅气、有上进心的男孩。电话：5761314 微信 1426269009

●征婚：男(31974) 25岁，无婚史，铁路系统，独生子，开朗幽默，有上进心。寻温柔秀气、懂事的女孩。电话：2193193

●征婚：女(32962) 26岁，无婚史，1.65米，本科，会计，苗条靓丽，会理财。寻阳光开朗、有上进心的男孩。电话：18134471288

旺铺租售

火锅店转让

位于建设路中段，两层400m²左右，房租便宜，客源稳定，可看营业额报表，接手即可盈利。15985808598

急售旺铺

现急售双汇路中段旺铺一套430m²，价格面议，非诚勿扰。联系人：万先生 电话：15839518016

售门面房

1. 昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售146万元；
2. 兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售338万元。
以上房屋均已精装，现正营业中。
13513855615

贷款

退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷、一小时拿钱。13949867767

免费工商注册

13273957757

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建外滩A2座24楼21室 13939531652

仓库出租

双汇大厦南200米，有600m²仓库出租，交通便利。电话：15936608666

学区房出售

三中家属院，5楼，65m²，两分钟可到校，紧邻受降路小学。家电齐全，简装，拎包入住，价格面议。13513850201

出租

毗邻漯河东高速口产业园区内厂房仓库出租，面积1000m²，价格面议。
电话：13939509951

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。
15517678889 0395-6196177

招聘兼职

网络管理员：要求精通电脑，熟悉网络推广，思想活跃，年龄在35岁以下，男女不限。电话：13507658288 2193193

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

房屋出租

泰山路南段房屋，3楼，2室1厅，72m²，家具家电齐全，长期出租。15539561695

出售

人民路与文化路交叉口电子科技大厦公寓房，漯河高中、五中、许慎小学环伺，距漯河一高南校区一步之遥，宜商宜居，低价出售。13513850201

装修装饰

申港装饰

室内外装修设计 二十年专业经验
家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。
设计、施工、建材选购一站式服务
服务热线：13323673857 0395-3326199

起名改名

漯河老起名馆(九五午开业至今)
起名列名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十路口向南20米路西 电话：5960625 18239561370

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话：2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息