

1 块钱的盐和 20 块钱的盐有何区别？

文：丁霞

丁霞：通大附院临床营养科副主任，副主任医师，注册营养师，健康管理师

擅长：各慢性病的营养治疗及因膳食、疾病等原因引起的营养不良或潜在营养风险的营养诊断和营养支持。

门诊时间：周一、周二



我们在逛超市时会看到货架上的各种“花式盐”：加碘盐、低钠盐、无碘盐、井盐、湖盐、海盐、岩盐、海藻盐、竹盐、玫瑰盐……品种繁多、价格高低悬殊，选择困难症又犯了。

到底该如何选择呢？通大附院临床营养科副主任、副主任医师丁霞为您科普。

先说结论：没啥区别。

它们的基本成分都是氯化钠，只是添加了不同的特殊成分。目前还没研究证明特种盐具有促进健康的作用，即使在食盐中添加某些特殊成分，最多只占3%，能真正起效的不多。

花样盐究竟是什么？

按纯化后的纯度来分，食盐可分为粗盐和细盐。

细盐也叫加工盐或精盐，经过纯化，杂质少、颗粒小。

粗盐即天然盐，未经纯化，杂质多、颗粒大，比细盐含有更多的镁、钾、钙等，也因含氯化镁等杂质，在空气中易潮解。

按制盐原料的来源来分，食盐可分为井盐、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；

粉粉的玫瑰盐是一种岩盐，因为含有微量的铁而呈现粉红色。

按强化营养素的不同分别有加碘盐、加硒盐、加钙盐、加铁盐、加锌盐……但在2012年原卫生部修订《食品营养强化剂使用标准》后，食盐不再允许添加除碘以外的营养强化剂。

按加工方式不同还有竹盐，它是一种风味盐。



扫码读千篇科普文章