

赢健康靠“减盐术”

本文作者 | 丁霞

丁霞:通大附院临床营养科副主任，副主任医师

擅长:各种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:周一上午，周二全天(西院区)



扫码读千篇科普文章

当我们在逛超市时，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，到底该如何选择呢？

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——一种风味盐。

将食盐装入竹筒中，两端用黄土封口，再以松枝为燃料，经1000℃~1300℃高温煅烧，最后得到的固体粉末就是竹盐。经过炼制，竹筒和黄土中的矿物质会进入食盐，因此，可以说竹盐是加工而成的“粗盐”。