

低钠盐和普通盐有什么区别？

低钠盐与普通盐相比，减少约三分之一的钠，增加 20%~30% 的氯化钾和 8%~12% 的硫酸镁。与普通食盐相比，低钠盐的显著特点就是钠含量减少了，钾含量增多了。

钠可导致血压升高，而钾和镁有利于预防高血压、保护心脑血管。因此，低钠盐既适合普通人食用，更适合那些需要限制钠摄入，增加钾摄入的高血压、心脑血管疾病等患者。

值得注意的是低钠盐中因为钾替代了一部分钠，可能咸味不如普通盐。《中国居民膳食指南》推荐健康成人每日盐摄入量为 5 克，不要为增加咸味而增加了低钠盐的摄入。要知道，低钠盐只是钠相对较低，不是不含钠，还是得控制量哦！

当然，低钠盐也不是适合所有人，肾功能障碍者以及高温作业者、重体力劳动强度工作者应慎用低钠盐。

食碘盐会导致甲状腺疾病？

近年来，有关加碘盐的争议不断涌现，甚至声称“沿海地区居民补碘过了头”“加碘盐导致甲状腺癌”。临床

上甲状腺疾病患者越来越多，有人认为是食碘盐所致。

一般来说，甲状腺疾病的增多与很多因素有关，例如精神紧张、生活节奏加快、环境污染、电离辐射、遗传等。

碘是人体必须的一种微量元素，是合成甲状腺激素必不可少的重要原料，参与人体蛋白质、脂肪、糖等物质代谢。

人体碘缺乏或碘过量都会引起甲状腺异常，健康成人体内的碘总量为 20~50mg，平均为 30mg。我们每天需要的碘是根据人体合成甲状腺激素对碘的需求量来推算的。

中国营养学会推荐 14 岁以上及成人碘摄入量 120ug/d，孕妇 230ug/d，乳母 240ug/d。孕妇在妊娠期缺碘不仅影响自身健康，还影响其胎儿和新生儿的生长发育、智力发育。

我国曾是碘缺乏病流行最严重的国家之一，在一些地区出现了因为缺碘引起的甲状腺肿等地方性疾病。为了积极防治，我国于 1995 年采取食盐加碘的全民补碘干预措施，在预防和控制碘缺乏病方面取得了显著成效。

当前，中国居民中部分人群整体处于碘营养适宜状态，但有一些人群还面临碘营养缺乏的风险。