

市售食盐五花八门

# 绕开“高端盐”营养陷阱

眼下,市场上号称营养价值特别高的高档盐品类繁多,竹盐、井盐、海盐、青盐、雪花盐、玫瑰盐……让人眼花缭乱。价格高的食盐是否营养价值就高呢?它们之间的营养差别到底有多大?作为普通消费者,我们该如何擦亮双眼,做出正确选择呢?

市售食盐品类繁多

食盐是人们厨房的必备品。如今市面上的食用盐种类五花八门,有常见的井盐,稍贵一些的竹盐,还有从国外进口的高档食用盐。据了解,井盐是通过打井的方式抽取地下卤水制成的盐,井盐呈现的是纯白色。记者注意到竹盐的外包

特色产品价格高

除了井盐、竹盐、玫瑰盐外,记者还发现,市面上最近出现了不少新奇的特色食盐类产品。在乐天玛特超市里,摆放着适合于不同烹饪方式的食盐,包括“炖煮盐”、“泡菜盐”、“凉拌盐”,一袋320克的价格在4元左右。此外,超市里还有帮助消费者严格限制食盐摄入量的“低钠定量盐”出售,它采用喷口的灌装形式,每喷一次为1克,用量容易掌

玫瑰盐没宣称的那么“健康”

近日,有媒体将井盐、竹盐、玫瑰盐3个样本,送到某权威检测机构,测定了钠、镁、铝、硅、硫、氯、钾、钙、铁等元素的含量。该媒体公布的测试结果显示,玫瑰盐中只能检出11种元素,与商家宣传的84种元素相差甚远。而在这11种元素中,只有溴与锶两种元素是深井盐与竹盐中不具有的。但这两种元素在玫瑰盐中的含量也非常少,分别只有万分之一与十万分之四。玫瑰盐中的镁含量和钙含量的确高于深井盐与竹盐,但是钠含量却高达45.4%。这个数值不但高于普通的低钠盐,而且要高于普通食盐的理论钠含量39.36%,可见玫瑰盐并不像它宣称的那么“健康”。食品与营养信息交流中心专家阮光锋表示,商家宣

高价盐营养价值未必高

在中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红看来,食物营养价值的高低并不一定与价格高低直接挂钩。范志红表示,其实,人们没必要指望仅仅依靠食用玫瑰盐来达到补镁补钙的效果,因为相比之下,青菜和卤水豆腐都是补充镁和钙的上好食品。“就像有的食品相对便宜,但是营养价值很高;也有的食品价格很高,但是营养价值并不高。食品价格是由成本和供求关系决定的,高价格并不是某些盐必然高营养价值的理由,稀罕和炒概念才是它昂贵的原因。”范志红说。

装上显示“选取三年生的壮年鲜竹,灌入优质日晒海盐,用松木高温烧制而成,不仅清除了海盐中的重金属、污染等各类对人体有害的物质,还保留了海盐中的各类矿物质成分,同时盐晶中又融入了鲜竹以及松木的精华部分,增加了人体必需的多

种微量元素。”记者打开包装后,肉眼观察竹盐呈现灰白色颗粒状,偶尔可以见到黑色细微颗粒。在网上商家的宣传中,玫瑰盐被包装成“最健康的盐”。有商家在网上宣称:数亿年前的喜马拉雅山脉地区原是一片汪洋,沧海桑田,太阳能晒干了海水后产生了结晶的海盐,经过了几

亿年的地质挤压与地下高温作用,将地底的矿物与海盐结合形成了“盐的化石”——玫瑰盐,并因矿物质的成分不同而产生红、粉、白不同颜色,形状如水晶般的结晶岩盐。“除了含有84种微量元素,比起普通盐,含铁含钙较多,钠含量更低,能降低高血压的发病率。”在BHG超市,记者还看到价格不菲的进口盐。产自日本鸣门的海盐,一包500克售价55.7元,同样来自日本的胡椒盐,一瓶250克,售价为40.90元。而在同一家超市里,国产普通精制食盐,一袋350克的价格仅为2.2元。

后,肉眼观察竹盐呈现灰白色颗粒状,偶尔可以见到黑色细微颗粒。在网上商家的宣传中,玫瑰盐被包装成“最健康的盐”。有商家在网上宣称:数亿年前的喜马拉雅山脉地区原是一片汪洋,沧海桑田,太阳能晒干了海水后产生了结晶的海盐,经过了几

亿年的地质挤压与地下高温作用,将地底的矿物与海盐结合形成了“盐的化石”——玫瑰盐,并因矿物质的成分不同而产生红、粉、白不同颜色,形状如水晶般的结晶岩盐。“除了含有84种微量元素,比起普通盐,含铁含钙较多,钠含量更低,能降低高血压的发病率。”

益处不能确定。玫瑰盐中铁等元素的含量也会高一些,但是,一天只推荐吃6克盐,大约只能获得2毫克铁,和女性一天所需的20毫克铁相比,还有很大差距,不能作为膳食补铁的主要来源。“即使玫瑰盐中的某些矿物质元素比其他盐含量高,但是,营养指南一般推荐每天吃盐的量不超过6克,这点盐对于补充矿物质或其他微量元素的作用非常小,希望获得这些微量元素,靠均衡的膳食才是最好的途径。”阮光锋说。

阮光锋也同样认为,食物的价格跟它的营养没有直接关系,价格高的食盐也不一定营养价值更高。无论什么“豪华”盐,它始终还是盐,主要成分还是氯化钠,而目前的研究认为,膳食钠摄入量过高会增加高血压等心血管疾病的风险,不能放开了多吃。

选择时看清氯化钠含量

市面上的食盐品种繁多,价格差距也很大,作为普通消费者,我们该如何擦亮双眼,做出正确选择呢?

阮光锋表示,作为消费者首先要明确自己的身体健康状况,有目的的选择。有些人是为了控制血压而购买,有的是为特殊风味而购买,有些人只是想体验不同的产品。买哪种都不太重要,但最好不是因为被忽悠而糊里糊涂地买,也不要盲目地为追求健康或者营养目的购买。“食盐还是盐,不宜多吃,更不要稀里糊涂的多吃。”

其次,如果是为了帮助控制血压、预防心脑血管疾病,那么在市场上购买盐的时候,一定要注意看一下其中的氯化钠含量有多少,可以选择低钠盐。低钠盐中加入了四分之一以上的氯化钾,有的还加了少量氯化镁,其钠含量比纯的精制盐低25%~30%,如果有高血压,在不期望影响口味过多的前提下,可以选择低钠盐。

对于市场上的多种“营养”盐,比如加铁、加锌、加钙、加硒等盐产品,它们对补充相应的微量元素的确有帮助,但实际效果不一定好,而且可操作性不强。因为推荐每天就6克盐,通过吃营养盐来补充营养元素的可能性不大。如果你真的有缺铁、缺锌、缺钙、缺硒等问题,还是应该通过改变总膳食来改变。

另外,阮广锋还强调,有些盐号称含微量的硅、硼、锶、锂等元素,但这些元素未被确认为人体必需元素,从盐里补充是否有好处,尚无医学定论,买这种“营养”盐更没有多大意义。

当心看不见的“藏盐大户”

日前,英国一项调查显示,300包切片面包中,28%的面包每片含盐量超过了一包原味薯片的含盐量。这一消息让很多消费者费解:看起来素净,吃起来也没啥味道的切片面包竟然是高盐食品?

在永辉超市面包区,切片面包则几乎占据了货架的半壁江山。销售人员告诉记者:“切片面包走得最快,当早餐吃的比较多。”一位在挑选面包的女士也告诉记者,由于切片面包方便营养,她平常都用来作为早餐主食,有时候也给孩子夹上香肠、培根或者鸡蛋当加餐。而谈及切片面包含盐的问题,这位女士惊讶道:“这面包有盐吗?”

记者在走访中发现,原味薯片的含钠量为188mg/100g。市面上切片面包的含钠量多在200mg/100g以上,而在记者调查的切片面包中,最高的含钠量高达592mg/100g。因为在氯化钠(食盐)当中,钠所占比例接近40%,故1g钠可以换算为2.5g盐,所以营养标签上的钠含量乘以2.5就是含盐量。以此公式类推,单是三四片面包,就几乎占了世界卫生组织推荐的每日摄入6g盐的四分之一左右。

范志红表示,面包的生产需要放盐,一般来说,加1%左右,也有高到2%的。盐对面团的形成有重要作用,能增强面的弹性,使面筋质地变密。同时,盐可以改善面包的色泽和组织结构,使面包内部颜色发白。此外,盐是渗透压很强的物质,对酵母菌的发育有一定的抑制作用,因而可以通过增加或减少盐的用量,来调节、控制发酵速度。

中日友好医院中西医结合心内科主任医师黄力表示,生活中一定要警惕看不见的盐,常见的“藏盐大户”包括味精、番茄酱、蚝油、酱油、甜面酱、浓汤宝、奶酪、蛋糕、面包、点心、冰激凌、薯条、汉堡、比萨、方便面、香肠、鸡腿、午餐肉等。

(据京华时报)

