

## 食品安全宣传系列 2019 年之二十二:



### 食用盐多种多样 不同种类的盐到底有什么区别?

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-07-25 作者: 熊威慷

食用盐在人们的日常饮食中不可或缺，如低钠盐、加碘盐等，然而很多朋友在挑选中也出现了不少困惑，如，不同种类的盐有什么区别呢？我们该如何挑选适合自己的盐呢？本文将为您解答这些问题。

食用盐是易溶于水的无色结晶体，具有吸湿性。通过食盐腌制，可以提高肉制品的保水性和黏结性，同时可以使食品味道更佳，还能抑制细菌繁殖。食用盐的种类繁多，但其主要分为加碘盐以及非加碘盐。在市场上，我们常常看到的加碘盐包括低钠盐、深井盐、海藻盐等，其主要成分都是氯化钠，主要用作调味料。

低钠盐作为很多高血压患者的首选，其主要成分是加碘食盐，并含有少量的氯化钾和硫酸镁，从而改善体内钠离子、钾离子、镁离子的平衡状态。低钠盐可由深井盐经过处理后得到，它来源于地下五百米及以下处的深井，不仅杂质少，而且含有较多的矿物质元素，适合于普通人食用。海藻盐的主要原料是

氯化钠，在此基础上加入适量海藻碘营养强化剂制成，又被称为海藻碘盐。这些营养强化剂主要包含了碘离子、海藻多糖、甘露醇等有机成分。

在购买食用盐时，我们应根据自己的身体状况来选择。由于碘是制造甲状腺荷尔蒙的原料，所以，甲状腺机能亢进和慢性淋巴球性甲状腺炎患者应当尽量避免食用加碘食盐，从而减少碘元素的摄取量，防止疾病的恶化与复发；对于患有高血压、心血管疾病、肾功能不全的患者应当尽量食用低钠盐，以减少钠元素的摄取，从而预防疾病；普通消费者则可以根据自己的喜好来选择购买食用盐。

盐的食用是我们保持健康的重要因素之一，根据 2016 版《中国膳食指南》，普通居民每日盐摄入量不超过六克，高血压、糖尿病患者要低于五克，心脏功能不全者以及肾功能不全者的摄入量要低于三克，否则可能引发高血压、血管壁硬化以及心脑血管疾病等健康问题。

食用盐虽然可以使食物更加可口，但不能过量食用，科学地食用才是正确的方式。

本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光峰进行科学性把关。