

我们到底该吃什么盐

在大多数人看来,食盐只是一个提供咸味的调料,对懂些化学知识的朋友来说,食盐仅是再简单不过的“氯化钠”。然而,就是这样看似“简单”的东西,竟让人们挑花了眼。《生命时报》记者近日走访了北京两家超市,共看到41个名称各异的食盐产品,有消费者在货架前徘徊,无从下手。与此同时,有关食盐的谣言还时不时地冒出来,给大家恐慌。

花样名称的背后

食盐产品如此丰富,叫法多样,其实质究竟是什么呢?中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,根据原料来源,食盐主要分为四大类:海盐、湖盐、井盐、岩盐(矿盐)。海盐是将海水引入盐田,经过日晒、蒸发、结晶而成;湖盐是从盐湖中直接采出的盐,或以盐湖卤水为原料在盐田中晒制而成;井盐是采用地下天然卤水晒制而成;曾经的海水因地质运动变成陆地上的咸水,经过长期蒸发,含盐物质结晶形成岩石状矿层,这就是岩盐,它深埋于地下100~3000米处,需经过钻井、注水溶解、抽取加工才能制成。这些食盐原料经过

以下不同处理,便会成为不同种类和叫法的产物。

根据是否纯化处理,可分为粗盐和细盐。食盐原料经过纯化处理,成为杂质少、颗粒小的细盐,也称“精制盐”;未经纯化的便是杂质多、颗粒大的粗盐。所谓的“杂质”主要是矿物质,也正因此,粗盐比细盐含更多的镁、钾、钙等。不过,这些矿物质可从饮食中获得,靠吃粗盐补充,既无必要也没多少效果。例如,市场上流行的“玫瑰盐”属于粗盐,是岩盐未经纯化而来,颗粒较大,因保留了铁元素等矿物质而呈粉红色。

根据是否加碘,可分为碘盐和无碘盐。我国多数地区饮用水中碘含量较低,一度导致甲状腺肿(俗称“大脖子病”)等碘缺乏病高发。为积极防治,我国于1995年采取食盐加碘措施,人为添加碘酸钾、碘化钾或海藻碘,碘含量一般为21~33毫克/千克,适合绝大多数人食用。其中海藻碘是以海藻为原料加工制成的新一代碘补充剂,吸收率比碘酸钾、碘化钾更好。甲状腺功能亢进和部分甲状腺癌患者,则需要根据医嘱吃无碘盐。

根据是否加氯化钾,可分为低钠盐和普通盐。钠摄入过多可导致血压升高,而保证钾的充足利于预防高血压、保护心脑血管,于是“低钠盐”应运而生。普通细盐的氯化钠含量一般不小于97%,低钠盐仅含70%~90%的氯化钠,其他10%~30%为氯化钾,特别适合“口重”的健康中老年人和高血压高危人群食用。有人担心,低钠盐的味道不如普通盐,其实氯化钾也有咸味,两种盐相差不多,可按正常放盐量使用,千万不可多加,否则钠没减下来,又多吃了氯化钾,不利于健康。

根据是否加调味成分,可

分为调味盐和非调味盐。调味盐是指在食盐中添加动植物调味成分的产品,比如“鲜味菇盐”就是添加了“菌菇液态调味料”,大家熟悉的花椒盐、辣椒盐、芝麻盐也属此类,它们能发挥独特的调味作用,适合制作特色菜肴。

别因谣言影响选择

在食盐的选择上,消费者除了受花样困扰外,还可能受很多谣言影响做出错误选择。

谣言1:加碘盐导致甲状腺癌高发。近日,中国医科大学内分泌研究所针对全国31省/自治区、近8万人的研究发现,与碘缺乏相关的甲状腺癌患病率,由1999年的5.02%下降到2017年的1.17%,这是全民加碘政策的成果。另外,临床甲亢和甲减、自身免疫性甲状腺炎等甲状腺患病率并未明显增加,但甲状腺结节患病率从1999年的2.73%攀升至2017年的20.43%。研究人员分析发现,碘缺乏才是甲状腺结节的危险因素,甲状腺结节患病率增高可能与筛查机会增加有关。消费者应理性对待碘盐,尤其是孕妇、哺乳母亲这些碘需求量更高的人,如不常吃海产品,日常摄入碘盐才是明智之举,否则可能给孩子的智力发育带来难以弥补的影响。

谣言2:吃低钠盐会患高钾血症。范志红表示,低钠盐一般含25%左右的氯化钾,按每天6克盐的推荐量,约摄入1500毫克氯化钾,其中约含800毫克钾元素。《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出,健康人每天钾适宜摄入量为2000毫克,想要预防慢性肾病应提高到3600毫克。800毫克钾与之相差甚远,完全不用担心高钾问题。可能有人会说,国人普遍吃盐过量,平均烹调用盐摄入量多达10.5克。范志红解释说,这10.5克盐不仅包括食盐,还有酱油、鸡精、豆豉等调味品里的盐,其原料并非低钠盐,餐馆、食堂一般也不使用低钠盐。餐桌上几乎所有食物都含钾,其中果蔬是大户,比如500克大白菜中钾含量超过600毫克。对肾功能正常的人来说,身体有很强的排钾能力,即使钾摄入量多了,也会很快随尿液排出。高钾

血症多由肾功能不全引起,这类患者的饮食往往需要在医生指导下严格控制。

谣言3:食盐抗结剂亚铁氰化钾有毒。由于“氰化钾”有毒,所以很多人看到“亚铁氰化钾”时,心里也有阴影。美国普渡大学农业与生物工程系食品工程博士云无心表示,亚铁氰化钾是用来避免盐吸潮结块的。一般来说,细盐容易结块,往往添加抗结剂,大颗粒的盐则不用添加。从分子层面看,亚铁氰化钾的氰根和亚铁离子紧密结合,在水中中和动物体内,哪怕经过高温油炸、爆炒,都不会分解出氰根。动物实验中,亚铁氰化钾的口服剂量即使达到25毫克/千克体重时,动物也没出现不良反应。国际食品添加剂联合专家委员会在制定安全标准时,将其安全上限定为0.025毫克/千克体重,即一位70千克的人,只要每天吃少于1.75毫克就是安全的。我国允许每千克食盐添加10毫克亚铁氰化钾,即便是口味极重、每天要吃20克盐的人,最多摄入0.2毫克,距离“安全上限”非常遥远。

吃盐最重要的是限量

很多消费者只知道“食盐”这个大概概念,并不清楚还有那么多划分,所以一看到包装上的名称,便以为是新产品。一些进口盐由于价格较高,也被消费者认为是“高档货”,甚至迷信其保健价值。在了解以上食盐的种种知识后,消费者便可“心中有数”,进口盐也好,国产盐也罢,营养价值差别不大,和价格也没关系,无需追捧“高档”。

建议按烹调用盐需求购盐。颗粒大的食盐,尤其是粗盐,适宜腌制食物,不仅风味好,还利于盐缓慢溶出和渗入。但日常做菜时,颗粒大的盐溶解慢,在达到同样咸度时,加入量较多,不利于控制血压,反而是颗粒小的盐容易分散均匀,比较适合。需要注意的是,盐的主要作用是提供咸味,不管什么盐都需限量。对健康人群而言,若每天只吃6克盐,无论是碘盐还是低钠盐,都不会带来麻烦。

摘自《生命时报》



途有扫地僧,殿供佛光彰。问彼何去来,却含不知情。此中有禅意,修行可千年。芸芸众生,踽踽自独行。



烟雨江南,撑一把油纸伞,你在桥上看风景,看风景的人在桥下看你。



忙时井然,闲时自然,顺多偶然,逆多必然,得之坦然,失之怡然,撑则淡然,败则泰然,悟通八然,此生悠然。

当心追剧追成“行尸走肉”

美国密歇根大学和比利时鲁汶大学大众传媒研究院的研究人员近日发现,一闪看太多集电视剧会严重影响精神状态。

1.睡眠质量差补救也没用
平均而言,参与者的睡眠时间大约为7小时37分钟,不过,那些沉迷于“再看一集,就再看一集……”中无法自拔的人比正常看剧的人更容易疲劳,睡眠质量也更差。该研究的主要作者,鲁汶大学大众传播研究院的研究员莉泽·埃克塞尔曼斯同时指出,即使人们疯狂看剧后连续补救,睡眠质量也不见得就能提高。

“大学生的日程安排很灵活,他们很有可能通过补救来弥补睡眠不足的问题。”埃克塞尔曼斯解释称,睡眠质量差的主要原因是人睡前的认知唤醒,追剧的剧情让观众和屏幕“黏”在一起难舍难分。“我们认为,这些“忠实”的观众会对电视剧的内容产生强烈的兴趣,即使想睡觉,他们的大脑也一直惦记着剧情。”研究人员注意到,人们并不是有意疯狂追剧的,很多时候都是一不留神“就多看了好几集。沉迷在‘我只多看一集而已’这一侥幸想法中的后果是,睡眠时间要么被无限“拖”下去,要么就需要更长时间让自己冷静下来再睡,从而影响了整体睡眠。”他们可能没打算看很多剧集,但是最后却成了这一结果。”

这让研究人员意识到,疯狂追剧应

当算作睡眠质量差的风险因素,而睡眠又是我们身体保持正常运转的燃料,所以警惕无节制追剧带来的风险尤为重要。

2.肌肉力量弱早逝风险高
事实上,多项研究都表明,疯狂追剧对身体健康和心理状态都有负面影响。澳大利亚昆士兰大学的研究人员发现,那些憋足了劲儿一口气追剧的成年人肌肉力量较弱。美国托莱多大学的另一项研究发现,每天看两个小时或两个小时以上的电视会导致抑郁、焦虑和压力的增加。

不过,研究人员也表示,目前还不清楚,人们“暴食式”追剧的原因是否源自内心的焦虑与抑郁,本想通过看剧排遣心中的不快与压力。

不过,追剧无节制的危害还不止这些,其他研究带来了更糟的结论:美国国家癌症研究所的研究人员发现,每天看电视超过三个半小时的人不仅有患癌症和心脏病的风险,还有患糖尿病、流感、肺炎、帕金森和肝病风险。相比每天看电视时间少于1小时的人,每天看3至4小时电视的人死于常见疾病的可能性要高出15%。如果每天看电视的时间达到7小时,那么死于常见疾病的可能性就要比常人高出47%。

有些人可能辩解称,之所以死亡率高是因为一些人本来的生活习惯就不好。科学家们当然也考虑到了这一点,因

此,他们将不健康的饮食习惯、吸烟、饮酒等因素也考虑在内。不过,结果显示,即使是排除掉这些因素,长期坐着看电视的风险还是一样高。

3.即使勤锻炼也易患血栓
另外,根据美国心脏协会2017年科学会议上发布的一项初步研究,人们看电视的时间越长,出现血栓的风险就越高。即使大家正常锻炼,并达到了每天锻炼的“推荐量”,仍然无法避免这一负面影响。“看电视本身没有什么坏处,但大家在看电视时通常管不住嘴,又长时间坐着不动。”该研究的共同作者,美国佛蒙特大学拉纳医学院的玛丽·库什曼教授解释称。

此前,长时间看电视已经被证明与动脉阻塞和心脏病有关,此次是首次以腿部、手臂、骨盆和肺部的静脉血栓为对象的研究。

这项美国社区动脉粥样硬化风险研究,共涵盖15168名中年参与者,年龄在45岁至64岁之间。研究人员发现,这些人出现第一次静脉血栓栓塞的风险包括:相比从不或很少看电视的人,经常看电视的人风险会高出1.7倍;相比从不或很少看电视的人,那些经常看电视的人即使达到每日建议的身体活动量,风险依然高出1.8倍;看电视时间越长,四肢和肺部的血栓就越多。

摘自《北京晨报》

英国:塑料袋收费拟翻倍

为减少塑料袋使用,英国政府8月30日宣布,拟将塑料袋收费标准提高至少一倍,从当前的5便士(约合0.45元人民币)提高到至少10便士,且该政策将覆盖全英所有商家。

英国于2015年正式出台塑料袋收费政策,但这一规定只适用于雇员超过250人的大型超市,小型零售商则自愿实施。

英国政府当天发表声明说,塑料袋

收费政策让英国大型超市的塑料袋消耗量减少8.5%,效果明显。为进一步减少塑料袋使用,政府计划要求全英所有零售商不论规模大小全都实施塑料袋收费政策,而收费标准将从现在的5便士提高到至少10便士。相关咨询工作将于今年稍晚时间启动。

英国环境、食品与农村事务大臣迈克尔·戈夫在声明中说,在公众支持下,英国的塑料袋收费政策取得“巨大成

功”,仅在过去两年进入流通环节的塑料袋减少130亿个;今天我们要在这一成功的基础上更进一步,以让我们未来的环境能够变得更好。”

塑料袋收费措施是英国政府遏制塑料产品污染努力的一部分。此前,英国政府已公布一系列措施,争取从多个环节来减少塑料产品的产生,包括探讨在超市中设立无塑料包装商品通道等。

摘自《新华社》