

食用盐不安全了? 吃碘盐能防辐射?

海盐、加碘盐、低钠盐……各种盐该怎么选? 很多人都吃错了

N综合工人日报、福建日报、科普中国、北京科技报等

前几天,受日本核污水排海影响,“买盐”“囤盐”引起大家的关注。有人担忧,福岛核污水排海后会污染食盐,有人认为碘盐能够防辐射。食盐真的不安全了吗? 碘盐能否防辐射? 有必要囤盐吗?

海水如何变成盐? 安全有保障吗?

大海中的盐分来自覆盖地球的岩石。雨点落到岩石上,雨水把岩石含有的某些物质溶解,这些水(加上泉水)慢慢地变成河水,流进大海。海水的盐分中,除含有氯化钠(即食盐)外,还含有氯化镁等物质。相关资料显示,1千克海水中大约含有35克盐,这种盐叫做海盐,其中调味用的食盐只有27克。

制造海盐是将海水导入海滩的盐池中,通过日晒蒸发掉水分,再经提纯制得可以食用的海盐。我国的

海盐主要产区在辽宁、河北、天津、山东、江苏等地。另外,海南、广东等也生产部分海盐,通常称为南方海盐,其产量较低。

针对群众担心海水受污染影响食盐安全问题,某盐务局相关负责人表示,我国食盐生产要经过初级、中级、高级三级严格的化验和检测过程,检测达标后才会进入成品盐生产环节;成品盐生产出来后要经过水分和标准检测合格后才能进入市场销售,可确保每批食盐都是安全进入市场。



工人在海盐结晶池中工作 福建日报/图

不同成分的盐怎么选?

盐的种类虽多,价格不一,但按照“营养成分表”主要标注的就是这三种:钠、碘、钾。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。

低钠盐:

重体力劳动者、肾病患者不建议吃

低钠盐,一般是以碘盐为原料,再添加了一定量的氯化钾等,从而改善体内钠、钾平衡状态,预防高血压。当然现在也有无碘的低钠盐。

南通大学附属医院营养科副主任医师丁霞介绍,高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适宜高钾摄入的人群应慎用低钠盐。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科营养师金钰倩解释,因为部分降压药有保钾作用,低钠盐相对增加了钾含量,体内血钾易升高。常见的降压药物有螺内酯、氨苯蝶啶、卡托普利、缬沙坦等。若不确定自己到底服用的是什么药,可以咨询专科医生。

加碘盐:

适合大多数普通家庭

我们日常生活中食用的盐多为加碘盐,之所以在食盐中添加碘,是因为我国曾是碘缺乏病流行严重的国家,1996年起我国开始实施全民食盐加碘。

关于是否有必要继续食用碘盐,网络上一直存在各种各样的观点,有人认为我国补碘这么多年,不需要再食用碘盐,而且甲状腺癌高发和碘有关;还有人表示沿海地区吃海鲜多,靠食物补碘即可;也有观点认为,碘缺乏后果严重,应继续补碘。

上海市卫生健康委方面曾表示,目前没有直接证据表明,食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。

浙江省人民医院甲状腺乳腺外科主任宋向阳指出,有两类人不适合食用碘盐:第一类是甲状

腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等甲状腺疾病患者,因治疗需要遵医嘱可不食用或少食用碘盐;另一类是生活在高碘地区或非缺碘地区的居民,他们每天从食物和饮用水中已经得到了足够剂量的碘,这部分人群也不宜食用碘盐。

这里需要强调的是,沿海地区不一定是高碘地区或非缺碘地区。青岛大学医学院营养研究所博士李勇介绍,研究显示:食用加碘食盐情况下,福建省不同地理区域成年男子膳食碘摄入量总体上是适宜和安全的,不存在碘过量问题,碘盐是膳食碘的主要来源;甚至认为沿海城市居民如果不食用海藻类食物,即使食用碘盐也面临碘缺乏的风险。

除了海盐 我国还有很多盐可选择

自然界中盐资源分布广泛,海水、盐湖、盐井和盐矿中都蕴藏着丰富的盐。我国是全球最大的原盐生产国,我国原盐中有1000万吨左右用于制备食盐。

近年来,我国食盐年产量稳定在1200万吨左右。其中,井矿盐才是我国民众

食用盐的主要类型。据中盐集团公布的最新数据,当前我国的食盐产品结构占比为井矿盐87%、海盐10%、湖盐3%,井矿盐和湖盐生产均不受日本核污染影响。

井矿盐是以石盐或地下天然卤水(不含沿海地下卤水)为原料制成的盐,将地表

水注入地下盐矿,溶解石盐矿石后形成饱和卤水,引入真空制盐设备蒸发水分,制成成盐。我国井矿盐主要产区在四川、湖北、湖南、陕西、江苏、河南和江西等地;湖盐则是从盐湖中采掘的盐或以盐湖卤水为原料制成的盐,主要产区在青海、新疆、内蒙

古和甘肃等地。

此外,按照加工工艺,食盐还分为普通食盐(包括精制盐、粉碎洗涤盐、日晒盐等)和多品种食盐(包括低钠盐、减钠盐、调味盐、特殊工艺食盐等),它们在我们的生活中发挥着不同的用途。

吃碘盐能不能防辐射?

不少民众担忧福岛核污水排海后会污染食盐,还有人认为碘盐能够防辐射。对此,中国疾病预防控制中心营养与健康所办公室副主

任张宇指出,碘盐中的碘、碘化钾含量都不高,两者都不具备防辐射作用,并且过量摄入碘、碘化钾还容易导致碘中毒,甚至危及生命。

对于民众担忧的食用盐安全问题,张宇表示,食用盐生产过程需遵循食品安全规定,有关部门已经启动了对相关区域海水放射性

的监测工作,公众没有必要过分担忧。盐属于调味品,不宜过多购买,储存条件不当或时间过长还可能会影响碘盐的质量,得不偿失。

福建食盐供应充足

8月24日晚,福建省盐业集团有限责任公司(简称福盐集团)提醒消费者,目前福建省食盐储备十分充足,市民无需恐慌,更不必效仿“囤盐”。

据介绍,目前,福建省

食盐库存充足,可满足全省居民一年的口食盐需求,同时建立了从省外购进食盐的渠道,保障全省食盐充足供应。近日,福盐集团加强市场监测,加大对省内各超市、各平台的食盐补货力

度,目前各超市门店、各平台食盐库存充足。

福盐集团相关人士告诉记者,长期以来,集团严格按照食盐的标准体系要求,建设高等级食盐定点生产企业,强化食盐产品出厂

检测,建立了“一包一码”的食盐追溯体系,保障食盐质量。下一步,集团将更好地发挥省内食盐供应主渠道作用,继续采取有效措施,切实保障食盐市场供应和价格稳定。

分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 13599101718

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

遗失声明

南安市金淘北达幼儿园(统一社会信用代码:52350583MJY689128T)不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编码:35058310018709,现声明作废。

遗失声明

石狮市远向教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91350581MA33K5L01R)不慎遗失圆形公章一枚,现声明作废。

兹有本人许文金(身份证号:350521195302195053)不慎遗失与禹洲地产(泉州)有限公司签定的地址在惠安县螺阳镇西苑路与山前路交叉口的南侧禹洲城市广场8#地块8#B702商品房买卖合同原件壹本。合同编号:201710060021,声明作废。

遗失声明

福建省品调装饰工程有限公司不慎遗失橡胶圆形的公章一枚,现声明作废。

遗失声明

南安市吉味尚品餐饮有限公司不慎遗失南安市市场监督管理局于2019年9月2日核发的食品经营许可证副本,统一社会信用代码:91350583MA3330E43Y,许可证编号:JY23505830125599,现声明作废。

分类广告

广告部上门服务热线:
22567990
传真:0595-22567933