

海盐 岩盐 香料盐 加锌加钾盐……

记者走访哈市食盐市场 探寻吃盐的门道儿

看对体质才能吃对盐 对营养盐期望别太高

走访

食盐达十几种 价格也千差万别

记者走访哈市食盐市场发现,不同包装、不同品牌的盐价格也千差万别。现在市场上的食盐品种繁多,常见的就达十几种,涵盖了海盐、矿盐、竹盐等系列产品,既有深井岩盐、海水自然晶盐等普通食盐,也有雪花盐、竹盐等中高档食盐,还有低钠盐、无碘盐、香料盐等功能食盐。

而且这些新出现的盐和传统食盐在售价上差别很大。在南岗区东大直街一家大型超市内,一袋250克的未加碘竹盐售价为6.3元;一袋250克低钠竹盐售价7.4元,而普通包装的低钠盐,仅2元左右。

通过走访多家超市,记者还看到

不同种类的盐
来源都是啥海盐
是正常海水里提炼出来的。

矿盐

是山石里提炼出来的,含碘比较低。

岩盐

是岩石里提炼出来的,一般列为工业盐,但通过精密提炼等程序符合国家标准后成为食用盐,适合矿物质缺乏人群,比如缺锌缺钙等。

雪花盐

也称速溶盐,精盐打碎制成,比较白,适合拌菜等。



疑问

到底哪种盐好?
因人而异 并非越贵越好

在各大超市除了普通碘盐,低钠盐、无碘盐也占据了不少货架。到底应该吃哪种?市民刘女士说:“有人跟我说吃碘盐不好,应该吃无碘盐。”67岁的刘大爷疑惑地告诉记者,“我血压比较高,孩子老嘱咐我说吃咸了不好,听说有低钠盐,吃这个应该健康吧。”还有部分市民表示对有碘、无碘、低钠盐没什么了解,只是按照平时的用盐习惯来选择,还有的市民觉得价格高的肯定就好。

对此,中国家庭膳食调理委员会冯权会长告诉记者,“食盐的价格跟它的营养没有直接关系,价格高的盐不一定营养价值就高。无论什

么‘豪华’盐,它主要成分还是氯化钠,而且钠摄入过高会增加高血压等心血管疾病的风险。”

另外,冯会长还告诉记者,如果为控制血压、预防心脑血管疾病,买盐的时候,要注意氯化钠含量,可选择低钠盐。对于那些加铁、加锌、加钙、加硒等盐产品,它们对补充微量元素的确有帮助,但实际效果却不一定好,而且可操作性不强。因为正常人每天最多摄入6克盐,通过吃营养盐来补充营养元素的可能性不大。

专家强调,“花头多”的盐不一定就是对身体最好的,适合自己才最重要。靠吃盐来摄取微量元素,量少且作用有限,消费者不必对某些营养盐期望过高。

这样选适合自己的盐

◎低钠盐 以氯化钠、碘酸钾为原料。

适合人群:对防控高血压有一定帮助,适合中老年人和高血压患者长期食用,但肾功能不全患者须遵医嘱。

◎加碘盐 在普通食盐中添加碘化钾和碘酸钾制成。

适合人群:可防治地方性甲状腺肿,但甲亢人群不宜食用,需食用无碘盐。

◎加硒盐 在碘盐的基础上添加了一定量的亚硒酸钠,硒具有抗氧化、延缓细胞老化、保护心血管及提高人体免疫力等功能。

适合人群:加入硒化物的食盐,对防止克山病、大骨节病有一定帮助,建议老年人和心血管病人食用。

◎加锌盐 用葡萄糖酸锌与精盐均匀掺兑而成。

适合人群:建议因缺锌引起的发育迟缓、智力低下的儿童及食欲不振的老人食用。



蛋糕 冰淇淋等都是“藏盐大户”

生活中我们还要警惕这些看不见的盐:
调味料类:味精、蚝油、酱油、甜面酱、浓汤宝……
美食类:奶酪、蛋糕、面包、点心、冰淇淋、薯条……
所以每天的食盐用量尽量不要超过2.3克。

哈市今年第四次海葬在大连举行 93名逝者长眠大海

生活报讯 (记者袁成亮 刘婧言) 26日上午,哈市殡葬管理部赴大连组织了今年的第四次海葬活动,这也是哈市自骨灰撒海方式推出后的第24次海葬活动。不留躯体、不进陵园、没有墓碑、没有牌位,93位逝者在这片海域海葬长

眠……

据统计,从2009年起哈市举办了今年的第四次海葬活动,这也是哈市自骨灰撒海方式推出后的第24次海葬活动。据了解,市民想参加明年的骨灰海葬活动,可拨打963913预约登记报名,也可到哈市殡葬服务调度中心办理登记报名。 图片由哈市殡葬部门提供



生活报讯 (记者刘莹文/摄) 25日上午,在哈市南岗区松雷超市的食盐货架前,孙女士看着眼前各种包装的食盐犯了愁。一直以来,她都是买2元一包的盐,但眼下,竹盐、海盐、岩盐……让人眼花缭乱,价位也从几元到几十元不等。面对种类繁多的盐,到底该如何选择?价格高是否营养价值就高呢?是否适合所有人呢?记者咨询专家为您一一解答。

老年公寓

高端养老 找润福

医养结合

哈松北区中源大道与江都街交汇处

乘车:47路润福站下车

咨询 88303333

电话 88305555

广通达老年公寓

环境好,电梯、24小时热水,独立

卫浴,有线电视,宾馆式双人间、三

人间,营养配餐床位800元起,招

失能、半自理、自理老人。

南岗区汉阳街39号

15776272608

德福老年公寓

招自理、半自理、全护理老人

道里区新阳路福民街71号

1824513598、82698871

群力幸福老年公寓

专业护理自理、半自理、不能自理的痴呆老人;

地址:宝石花园12号裙一单元101

13796828836

慈善老年公寓

价位低,免费试住三天,有康

复器材,低收入者减免费用

13163673190

调查专栏

诚信调查

取证、清欠、找人、立案难、执行难、各种疑难案件、知名律师办案,婚姻调查。

15145077720

龙安调查

婚姻过错咨询、清欠找人取证、各种疑难案件

13845095007

信誉调查

找人、清欠、取证、律师、疑难事

13946171689

真相调查

找人、清欠、取证、律师、疑难事

13654527335

金诺调查

清欠、找人、婚调取证,知名大律师办案

18745712348

佳信律师调查

清欠、找人、婚调取证,知名大律师办案

15134638307

商务调查

取证、清欠、找人、情感调查

15045680135

寻尸启事

2018年5月23日,

公安机关在大顶子

经水域打捞出一具尸体,

男性,身高173公

分,体态中等,短发,上

身着海军蓝迷彩服,下

身着蓝色牛仔裤,内穿

女性黑色蕾丝内裤,

腰扎绳无皮带,黑鞋,无随

身物品,尸体已高度腐败,请知情

者与齐警官联系,电话:

13945661393。

难忘我们田间割麦挥汗如雨 怀念袁西永等农场下乡的好友们

丛昕

5月14日,我在外地的时候,一个悲痛的消息传来,下乡好友袁西永不堪病痛的折磨,撒手人寰,与世长辞。

又一个好友离去

在农场下乡45周年之际,屈指算来,已有32名好友因故,因病先后辞世,一个个鲜活的生命魂断故土,让人悲痛不已。其中大多走时仅50岁左右,真可谓英年早逝。

逝去的好友,

曾和我战天斗地,朝夕相处,结下了纯真的友谊。我们挥汗一起挥洒,我们的热血一起沸腾,我们的激情一起迸发,我们的理想一起闪光。忘不了我们

在田间地头谈笑风生、憧憬人生未来的情景;忘不了我们一同锄地、割麦,挥洒汗水的场面;忘不了我们患难与共,携手并进,真诚相助的感人画面。多少个不眠之夜,他们的音容笑貌出现在我的眼前。

记得:

王纪环,

有较强的文学功底,因与我有相同爱好,我俩经常在田间地头就一些读过的名著和文章进行评论,发些感慨;李晓秋,梳着两

条粗黑的辫子,文静大方,在农场男农友中回头率相对较高;张士良,为人讲义气,办事豪爽,好友之间有什么大事小情,他都冲在前;董淑敏,年龄最小,胖乎乎,笑眯眯,单纯朴实,很有人缘;韩秀兰,温文尔雅,为人实在,乐于助人,很少看见和同事红过脸;杨华,虽男人起个女人名,还真名如其人,办事稳当,说话慢声细语且一口山东味儿;保全忠,憨厚老实,工

作踏实,为人谦虚;刘建国,农场出名的大个头,干活实在,200斤的东西扛起就走;吴富波,风趣幽默,一样的话从他嘴里说出就特别有意思,平时大大咧咧,但干起活一点都不含糊;林忠堂,忠厚老实,干活任劳任怨,年年是农场劳模;王静波,性格泼辣,办事雷厉风行;王春雨,个子不高,聪明好学,很有内秀;李好连,成熟老练,瓦工活干得漂亮。

永远不能忘记的是,八年前的那次见面。当时我们一共五个好友相聚,由于回城后大家难得相见,我们天南海北唠得很开心,不管酒量如何,个个都没少喝。快要结束时,平时不善于唱歌的他别出心裁,非要清唱一首《战友》,那激昂深沉的旋律至今还在我的耳边回响。没想到,这是我今生听他唱的第一首歌,也是最后一首歌……

为什么你们要匆匆告别让你们如此热爱的世界?为什么你们要匆匆告别同舟共济、患难与共的好友呢?请你们带上我对我们这份深厚而珍贵的情谊吧!

袁西永和故去的好友们,你们是带着阳光和春风上路的,因为你们对生活一直很热爱,即使在人生遇到坎坷困境时也是如此,在生命弥留之际,一定对未来充满美好的憧憬和向往!

愿袁西永和故去的好友们安息,愿健在的好友们幸福。

实自己的生活,尽可能地丰富自己的人生,尽可能地用有限的生命报效社会,报效亲人,把握好生命的每一刻,让生活有色彩,让生命有意义。

袁西永和故去的好友们,

你们是带着阳光和春风上路的,因为你们对生活一直很热爱,即使在人生遇到坎坷困境时也是如此,在生命弥留之际,一定对未来充满美好的憧憬和向往!

为什么你们要

匆匆告别让你们如此热爱的世界?为什么你们要匆匆告别同舟共济、患难与共的好友呢?请你们带上我对我们这份深厚而珍贵的情谊吧!

袁西永和故去的好友们安息,愿健在的好友们幸福。

为什么你们要