

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。

许多价格不菲的“外来”盐，有来自美国的特粗海盐、来自意大利的地中海海盐 and 加入柠檬的调味盐……价格在十几元到八十多元不等。在哈西一家超市，记者看到，一名女顾客带孩子正在挑选食用盐，她拿着一瓶来自国外的岩盐告诉记者：“三十多块钱这么贵，看说明是纯人工采的喜马拉雅山脉的优质岩盐，密度高、纯度高、无漂白、无加工无杂质，并含有多钟矿物质，给孩子吃应该挺好的。”说着，放入了购物车。



### 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、低钠盐并没什么了解，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，合适自己才最重要。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，哈市殡葬管理部门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。不留骨灰、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年起哈市举办第一次海葬活动以来，目前哈市已连续10年共举办了24次海葬活动，先后有791个家庭的1683名市民参加，共有1230位逝者的骨灰融入大海。仅今年就先后举

行四次集体海葬活动，共有364位逝者骨灰撒海。

据了解，市民如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



## 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，招生能，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  
**18245135998, 82698871**

**群力幸福老年公寓**  
专业护理自理、半自理、不能自理的瘫痪老人，价格优惠，地址：道里区群力第六大街100号  
**13796828836**

**慈寿老年公寓**  
价位低，免费试住三天，有康乐器材，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，公安机关在太平子福组水塘打捞出一具尸体，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。

### 又一个好友离开了

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。其中大多走时年仅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。我们的汗水在一起挥洒，我们的热血在一起沸腾，我们的激情在一起迸发，我们的理想在一起闪光。忘不了我们

在田间地头谈笑风声、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，因与我有着相同爱好，我俩经常在中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

### 他幽默风趣 是好友们的开心果

我和袁西永非常有缘。他和我同一天下乡，又一起分到同一个班，我们两家又都住在道里安字片，我俩的父亲更是在一个单位工作。当时农场条件异常艰苦，他有时虽和大家一样发牢骚，但他天生是个乐天派，总是劳动之余打浑逗趣，讲一些幽默的笑话，化解一下大家劳累想家的情绪，因而被好友们亲昵的称为开心果。

袁西永平时给人调皮、总长不大

的感觉。但劳动起来踏实、不玩心眼，无论是锄地、收割，还是农田建设，总是干在前面。记得1974年秋季，农场被洪水淹了，为了保卫即将丰收的果实，农场上下齐上阵，大家日夜战斗在堤坝上。经过连续多天的重体力劳动，相当一部分人身体严重透支，由于袁西永属于身体较单薄的一类，此时他还患了重感冒，咳嗽不止，领导和好友都劝他回家看病再

### 人生短暂 请珍惜生命

人生何等短暂，生命何等脆弱。痛定思痛，在悼念袁西永等战友的同时，我深深地感觉到，人的一生真是不容易，但能在这个世上走一回也是幸事。为此，我们必须尊重生命，珍惜生命。从来到世上开始，自觉地培养自己对生命的渴望，自觉地培养自己对生命的热爱，自觉地培养自己对生命的激情，把自己的生命融入到社会的

大家庭，融入到个人的小家庭。尤其是在竞争激烈，适者生存，人人自危，身心俱疲，压力重重，生命透支的当前，我们要善待自己，关注健康，把握好生活的节奏，以平和的心态对待得与失。事业不在于惊天动地，努力就行，金钱不在于取之不竭，够花就行，朋友不在于天天相见，牵挂就行，生命不在于长命百岁，健康就行。尽可能地充

回来，可他却说啥也不离开现场一步，直到洪水退了，他才拖着病体被好友送到医院。

八年的下生活告一段落后，袁西永被分配到市政一公司工作，因为有农场经历的基础，很快就担任了班长。由于工作出色，五年后担任了工长。每当昔日下乡好友聚会，说起他修过的道路，他总是眉飞色舞，如数家珍，话语间无不透着自豪。

永远不能忘记的是，八年前的那一次见面。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……

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，因为你们对生活一直很热爱，即使在人生遇到坎坷困顿时也是如此，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？请你们带上我对你们这份深厚而珍贵的情谊吧！斯人已去，可我依然感受到你们在天堂之灵的冥冥之声，企盼你们在那里快乐开心。

愿袁西永和故去的好友们安息，愿健在的好友们幸福。

# 皮肤病 免费试用

皮肤病最痛苦，又痒又痛又难受，抓破皮、挠出血，想抓又不敢抓，不抓又奇痒难受，一宿宿睡不着觉，出门被人嘲笑，家人也不敢接触，谁都想快点治好，可是打针吃药，抹激素，试了各种方法，上了很多当，皮肤病就是祛不了。

姜老太修肤堂秉承姜氏中医的“纯中药、先试用，一人一方，内外同治”的祖训，是姜莉蔚教授的倾心之作！其中两种产品还获得了国家发明专利(专利号：

ZL201310325093.0  
ZL201210482774.3)，姜老太修肤堂全国直营店落户冰城，为了让冰城皮肤病患者尽早远离痛苦，特推出“牛皮癣(银屑病)、皮炎、湿疹、皮肤瘙痒、头癣、皮肤过敏、荨麻疹”等皮肤问题的免费体验巨惠民活动。

姜老太修肤堂以不进店、不体验、不试药、不收钱、独特的上药疗法，一人一方的原则，**免费试用，电话预约，每日限30人。**  
吉医械广(文)第2015120020

南岗店地址：七政街86号(七政派出所旁)

预约电话 **0451-86135557**

本信息只负责免费试用 广告信息