

你真的懂“盐”吗

食盐,又称餐桌盐,是人类生存最重要的物质之一,也是烹饪中最常用的调味料。盐的主要化学成分氯化钠,在食盐中含量为99%。利用自然条件晒制的原盐结构紧密、色泽灰白,纯度约为94%的颗粒,此盐多用于腌制成菜和鱼、肉等。我们用于烹饪调味的精制盐是以原盐为原料,采用化盐卤水净化、真空蒸发、脱水、干燥等工艺制作而成。

一直以来,食盐加碘、吃碘盐有益健康已经成了生活常识。早在1993年,中国响应世界卫生大会的号召,即确定了全民食盐加碘战略,先后颁布了《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》和《食盐专营办法》等法规。但随着食品日益丰富,对于部分沿海地区的人来说,碘已无需靠盐来补。除加碘盐外,还有无碘盐可供选择,对于高血压患者,可食用低钠盐。还有加硒、加锌盐,自然晶盐、雪花盐等,根据口味不同还有柠檬盐、胡椒盐等。

食盐缺乏的危害

由于人体中钠和氯的主要来源是食盐,食盐缺乏则使得两者缺乏,引起问题。但是,一般不会出现缺乏食盐的情况,除非是限制过度、禁食不摄入或者出现腹泻、呕吐、大量出汗、胃肠疾病、肾功能方面的问题。可因为

氯的缺乏造成低氯性代谢性碱中毒,常可发生肌肉收缩不良、消化功能受损,并且可影响生长发育。

食盐过量的危害

氯过量的危害不多见。钠过量则是高血压的重要因素,所以高血压控盐其实是控制钠的摄入。当钠摄入过量,钠钾比值增大,使得细胞内外水分恒定状态被打破。钠过量引起高血压的机制可能是血容量增大,心脏负担加重,对血管壁的压力增大,易损伤血管内膜。

盐的种类

加碘盐:为防治碘缺乏症,在普通食盐中添加一定剂量的碘化钾和碘酸钾。这是一种最科学、最直接、最有效、最简单、最经济的防治碘缺乏症的补碘方法。是主要为缺碘地区居民

补碘而研制的,可防治地方性甲状腺肿、克汀病。

无碘盐:无碘盐是不含碘化物的食用盐,区别于中国市场上常见的碘盐,适用于不缺碘地区人食用,或甲状腺肿和高碘性甲亢等疾病患者。对于高碘地区的人来说,已无需再通过加碘盐补碘。

低钠盐:低钠盐,是以碘盐为原料,再添加了一定量的氯化钾和硫酸镁,从而改善体内钠、钾、镁的平衡状态,预防高血压。因此低钠盐最适合中老年人和患有高血压病的患者长期食用。

加锌盐:锌是酶蛋白的组成成分,促进机体的免疫功能和生长发育,处于身体生长期的儿童、妊娠期的妇女、进食量较少的老年人和素食者等人群体内有可能缺乏锌。加锌盐中添加

了微量的硫酸锌或葡萄糖酸锌,可以满足上述人群的需求。

加硒盐:硒能清除体内自由基,排除体内毒素,抑制过氧化脂质的产生,进而增强人体的免疫力;硒也是维持心血管功能的重要元素。加硒盐中添加了一定量的硒化物,适合于中老年人、心血管疾病等人群选用。

自然晶盐:自然晶盐以海盐为原料制成,保持了海洋中与人体最接近的组成成分,特别是保持了无机盐类和富含钾、钠、镁、碘等海洋生命元素,颗粒呈晶体状,更适合于沿海地区人群食用。早年在部分沿海地区试销时受到广大消费者的欢迎。

补血盐:加铁盐是铁元素含量达到8000ppm左右的食盐。加铁盐供铁性贫血病人食用,可用于预防人体因缺铁而造成的缺铁性贫血,尤其能满足婴幼儿、少

年、妇女、老年人对铁的需要。

加钙盐:钙是构成身体骨骼及牙齿的主要成分,同时,钙对维持神经和肌肉的活动、血液凝固、体液酸碱平衡都有重要作用。加钙盐是在普通碘盐的基础上按比例加入钙的化合物制成,适用于各种需要补钙的人群,可以预防骨质疏松、动脉硬化,调节其他矿物质的平衡以及酶活化等。

控盐建议

★控制烹调用盐,正常人一个人一天用一啤酒瓶盖的量就可以。

★多吃新鲜的食物,少吃腌制、盐渍的食品以及深加工的食品。

★合理选择零食,选购的时候注意看食物营养成分表。

(整理)

营养厨房

凉拌菠菜



相比于油腻的荤腥,菠菜是冬春季里很讨喜的一种绿叶菜,绿绿的、肥厚宽大的叶片,显示着绿色的生命力。菠菜有“营养模范生”之称,它富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质、辅酶Q10等多种营养素。

材料:菠菜、生姜、大蒜、花椒、精盐、植物油、熟芝麻

步骤:1.菠菜去根洗净,煮锅里坐水滴入几滴油,水冒小泡时放入菠菜焯水。

2.到菠菜稍微变色即捞出,控水备用。
3.炒锅里倒入植物油,油热后放入花椒爆香。捞出花椒粒,放入姜丝、辣椒粒、蒜粒,炒香成料油。

4.把炒好的料油倒在菠菜上,调入精盐,洒上熟芝麻,拌匀即可。

小知识

惊蛰节气如何养生

惊蛰是二十四节气中的第三个节气,意思是天气回暖,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫,万物开始复苏,同时各种病菌也活跃起来。据养生专家介绍:惊蛰天气回暖,养生重点是护肝健脾和护肺。

养生专家认为,惊蛰时节饮食要以清淡为主,清淡的食物有助于人体的新陈代谢,能起到护肝和健脾的作用。此外,由于惊蛰时的气

温普遍还是偏低和干燥的,很容易导致上火,所以在日常的饮食上还要多增加生津润肺的食物,如:雪梨、银耳等食物,还可多食一些对肠胃蠕动有很好效果的粗纤维蔬菜。例如春笋、芹菜等等食物。众所周知,春笋因季节而得名。立春后笋就会破土而出,肉质鲜嫩、美味爽口。春笋在菜品中有“百搭”之称,可荤可素。并且春笋还是一种提鲜

的食物,可以和任何一种肉类食物一起进行烹饪。

民间惊蛰日还有吃梨的说法。梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。梨的吃法很多,可生食、可蒸煮,还可以榨汁。春季吃梨最好还是以冰糖煮制,这样不仅可以避免食物冰冷,更利于和胃降腻。

专家建议,对于特别喜欢吃肉的人,应以食用瘦猪肉为好,因为猪肉性平,含有丰富的蛋白质,可增强体质,抵御病菌的侵袭。除此之外,鸭血、水萝卜、木耳菜、山药、莲子等食物都是比较适合在惊蛰时节食用的。

(摘)

饮食新知

从食物中获取的水分更有益于健康

据《莫斯科共青团员报》消息,专家称,从食物中获取的水分对身体健康更有益。

专家称,水是机体的重要组成部分,水中富含的微量元素和营养物质能

够保持人体和肌肤健康。但人们常常不能正确地获取水分。人们普遍认为,大量饮水能够维护肌肤的年轻活力,然而研究表明,此种说法并不正确。

专家说道,补充水分需要学会

“吃”水,而并非大量喝水,即人们在平时饮食中应多食用富含水分的水果和蔬菜,这样所获得的水分更有益于机体的健康,且可防止水分快速流失。

(环球网)