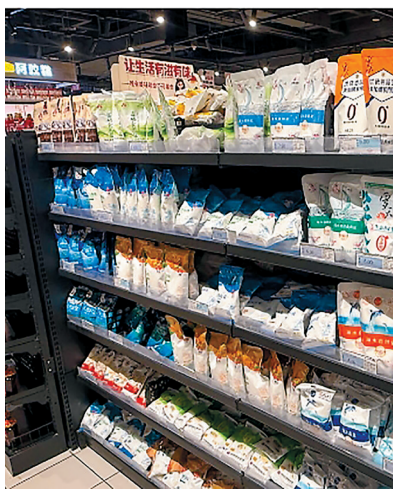
以“天然”“无添加”为卖点 比普通食盐贵数十倍

高价特色食盐到底值不值得买

货架上琳琅满目的食盐，让市民挑花了眼。近日，网络热销的玫瑰盐引发了公众对食盐标准的关注。然而，当目光从线上转回线下，走进超市，从几元到几十元、从“海盐”“湖盐”到“低钠盐”“未加碘盐”，货架上琳琅满目的食用盐品种已远超“咸味”本身，普通消费者究竟该如何为健康“择优”？

货架上琳琅满目的食盐，让市民挑花了眼。



图据《齐鲁晚报》

一个货架二三十款盐 不少市民“挑花眼”

近日，记者走访了济南盒马鲜生、大润发、银座等商超，店内的各式食用盐令人目不暇接，难倒了部分“选择困难症”人群。

“种类太多了，不知道哪种吃了更健康，价格差不多就随便拿了。”一位在货架前徘徊的消费者道出了不少市民的心声。记者在现场看到，各商超盐架上的品种从十几款到三十余款，主流单价集中在2至4元。

在盒马鲜生经四路万达店的调味区，近十种食用盐整齐排列。货架上的价签从2元至20元，分有未加碘、加碘两种盐，细分又有海盐、雪花盐、自然盐、晶盐、低钠盐等。记者随机拿起一款售价2.9元/250克的日晒自然盐，该产品以天然海水为原料，系清洁海水经盐田日照蒸发所得的新鲜卤水自然结晶而成，适用于烹饪各种食品。

从走访情况看，当前货架上主要是低钠盐、未加碘盐、海盐、湖盐等品类，价格差异源于原料来源、加工工艺及功能宣称。然而，面对众多选择，不少消费者仍感到困惑：“我该如何在‘五花八门’的盐中作出合适选择？”

高价特色食盐走红 比普通食盐贵数十倍

记者走访济南多地商超及浏览线上平台发现，市面上有一批以“天然”“进口”“无添加”为卖点的高价特色食盐正悄然走俏。

在盒马鲜生，一款售价20元/250克的雪花盐格外醒目。包装标注“自然、晶莹、蓬松、速溶”，是一款未加碘食用盐。其营养成分表显示，每100克含钠34618毫克，营养素参考值达1731%。产品明确标注适用人群为“适碘地区和水源性高碘地区人群”。

在同一货架上，另一款售价16.8元、净含量400克的未加碘海盐则以“天然海水为原料，经先进日晒生产工艺技术精制而成”为卖点，强调“色泽透亮、口感鲜甜、易潮”，推荐用于食用和腌制各类食品。

线上平台的特色食盐市场更为细分，价格普遍高于普通产品。记者在电商平台搜索“特色食用盐”，排名首位的是一款售价102元/2罐、每罐500克的德国进口阿尔卑斯山无碘盐，宣称“纯净度高达99.9%”，已售出400余份。消费者评价多聚焦于包装设计和“无碘更健康”的宣传。

另一款售价91元/4罐、每罐300克的新西兰进口海盐无碘食用盐销量更为突出，已售出2000余件。商品页面强调采用“先进粒径筛分技术”，宣称其“盐粒均匀，晶莹易溶、入口微咸、提鲜入味”，适用于多种烹饪场景。

统计显示，网购平台的特色盐售价多在10元以上/件，普遍以“天然无添加”“原装进口”“0添加抗结剂”为核心卖点。

若以市售普通食盐均价约3元/400克为基准进行比较。上述超市一款售价16.8元/400克的未加碘海盐，每克单价为普通食盐的5.6倍；另一款售价20元/250克的雪花盐，每克单价约为普通食盐的10.7倍。线上平台的价格更为突出：一款售价36.48元/425克的夏威夷火山岩盐红盐，每克单价约为普通食盐的11.4倍；一款日本进口柠檬盐售价45元，净含量仅78克，换算后每克单价约为普通食盐的77倍。

选择“因人而异” 不可盲目跟风

面对当前市面上的各类食用盐，市民该如何选择？山东第一医科大学第一附属医院营养科主治医师王永俊介绍，市面上的食盐主要按来源和成分分类。

其中，按来源分，有海盐、井矿盐和湖盐。普通海盐价格亲民；井矿盐是我国主要食盐来源，品质高且价格低；湖盐氯化钠含量高，价格区间大，普通与中高端产品并存。

按成分分，则有加碘盐、低钠盐和无碘盐。加碘盐是为预防碘缺乏病，在精制盐中加碘酸钾或碘化钾制成；低钠盐以普通食盐为基础，用氯化钾替换部分氯化钠，钠含量降低、钾含量升高，适合控钠人群，有助于预防高血压，价格略高于普通食盐；无碘盐由精制盐不加碘制成。此外，还有小众的风味盐。

食盐选择需“因人而异”，在严控食用总量的前提下，按健康需求选成分，按个人喜好选来源。普通健康人群、孕妇和儿童首选加碘盐，碘是合成甲状腺激素的关键原料，对胎儿和儿童智力发育至关重要；高血压患者和中老年人可考虑低钠盐，辅助控压或预防高血压，但肾功能不全、高钾血症或服保钾类降压药的患者需避免；甲状腺疾病患者要按具体类型选择，甲亢、甲状腺炎急性期及需碘131治疗者需选择无碘盐，单纯甲状腺结节、甲状腺良性肿瘤且甲功正常者可正常食用加碘盐。

“平衡食盐摄入的关键是‘满足必需，严格控量’。”王永俊表示，世界卫生组织和《中国居民膳食指南》建议，健康成年人每日食盐摄入量应小于5克，高血压、心脑血管疾病等患者建议进一步限制到小于3克，具体情况需遵医嘱。

综合央视财经、《齐鲁晚报》、《健康时报》报道

声明公告 刊登热线:13164692093

遗失声明 武汉市江夏区建筑工程招标投标服务中心遗失江夏区建设银行开户许可证,核准号:Z5210001197502。开户行武汉市江夏区建设银行江夏支行,声明作废。

遗失声明 武汉德高公交广告有限公司工会委员会遗失银行开户许可证,核准号:J5210118166301,开户行:中国工商银行(武汉关山支行),声明作废。

遗失声明 王诗雨遗失武汉广泓房地产有限公司开据的编号00864471,金额:196045元,编号0100720,金额:438802元,声明作废。

遗失声明 武汉邻家教育科技有限公司(代码:91420111MA7HK7564Q)遗失公章一枚,声明作废。

注销公告 武汉市江岸区老龄工作委员会办公室(统一社会信用代码:12420102783159818 2)申请注销,请债权债务人自公告之日起45日内到我单位办理相关手续。联系人:饶群,电话:13317173323。特此公告。

遗失声明 李琛遗失武汉威子博房地产开发有限公司(曾用名武汉广电国博房地产开发有限公司)开具的购房发票,发票代码4200171350,发票号码08341126,金额:932419元;遗失兰亭盛荟购房合同,购房合同备案号:阳190079511,声明作废。

遗失声明 武汉广通盛商贸有限公司(91420116MAC3UGBY7Y)遗失2024年9月25日核发的营业执照副本,声明作废。

注销公告 武汉市社区志愿者协会(统一社会信用代码:51420100663494881Q)拟注销,请债权债务人见报45日内与我清算小组联系。特此公告。联系人:张倩 联系电话:85754043

遗失声明 黄胜波遗失武汉华南水产市场经营管理有限公司保证金收据(S1-3-125,127),号2884439,肆万元。声明作废。

遗失声明 湖北永鑫建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91420112MA7K8WF47Y)遗失公章一枚,声明作废。

注销公告 武汉立汇凯自动化技术有限公司代码(91420100MA4K48NJ8R)申请注销,请债权债务人45日内办理相关手续。特此公告。

遗失声明 武汉恒日达科技发展有限公司(统一社会信用代码:91420107303729931H)不慎遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 郭登遗失有效期为2017年4月14日—2037年4月14日的身份证,证号:642226198201101011,声明作废。

遗失声明 武汉汇臻盛再生物资有限公司(代码:91420106MA4KR1D56R)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

遗失声明 中城筑业(湖北)建材科技有限公司(代码:91420103MACCWPK856)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉大浪淘金餐饮管理有限公司(代码91420100303434455A)遗失公章一枚,声明作废。

赔礼道歉声明

原告刘兆铭与被告胡玲名誉权纠纷一案,武汉市江汉区人民法院做出了(2024)鄂0103民初10298号民事判决书,本院认为,被告胡玲在人数众多的案涉小区微信业主群中发表的不实言论,明确指责万豪国际第二届业主委员会及刘兆铭存在谋取不合法利益及故意损害业主利益的行为,但被告胡玲并未提交充足证据证明其言论的真实性、合理性,且被告胡玲的言论影响业主群内其他人对刘兆铭的评价,造成了原告刘兆铭社会评价的降低,因此,被告胡玲的行为侵犯了原告刘兆铭的名誉权。

本院判决如下:

一、被告胡玲于本判决生效之日起十日内在“万豪国际群”微信群发布向原告刘兆铭的赔礼道歉声明(具体内容由法院审核),保留三天不删除;若被告胡玲未履行前述判决主文确定的义务,则本院将选择在本市任一市级报刊上连续七天刊登相关的赔礼道歉声明,产生的费用由被告胡玲负担;

二、被告胡玲于本判决生效之日起十日内向原告刘兆铭支付精神抚慰金500元;

三、驳回原告刘兆铭的其他诉讼请求。

上述判决经武汉市中级人民法院二审判决维持生效后,胡玲未履行生效判决确定的致歉义务,刘兆铭申请强制执行(案号(2025)鄂0103执3273号),现对上述判决主要内容予以公告。