

低钠盐、富硒盐、玫瑰盐、竹盐……

超市里这么多盐该怎么选



盐,是厨房中最不起眼却最不可或缺的调味品。从日常炒菜到腌制食材,它赋予食物基础风味,更是维持人体正常生理功能的关键物质。但近年来,超市货架上的盐越来越“花哨”:低钠盐、富硒盐、玫瑰盐、竹盐……价格从几元到几十元不等,让人眼花缭乱。

到底哪种盐更健康?不同人群该怎么选?“高端盐”的营养价值真的物超所值?

不同人群该怎么选盐

不管是普通盐还是“高端盐”,核心成分都是氯化钠,差别主要集中在矿物质添加、加工工艺、风味特点上。

划重点:所有食用盐的核心功能都是“调味”和“补钠”。所谓“高端盐”的矿物质优势的营养价值微乎其微,更多是风味、色泽或加工工艺带来的溢价,并非“健康刚需”。

选盐的核心原则:匹配自身健康状况和饮食环境,而非盲目追求“贵”或“小众”。

面对货架上的各种盐,不用纠结,记住这2个核心步骤,轻松选对:

1. 第一步:看标签,确认“安全标准”

所有食用盐必须符合国家标准《GB2721-2015 食用盐安全标准》,这是食品安全的基本保障。同时注意查看“等级”:根据《GB/T 5461-2016 食用盐》,盐分为优级、一级、二级,等级越高,氯化钠纯度越高,杂质越少(如优级精制盐氯化钠含量≥99.1%)。

2. 第二步:看配料表,避开“冗余添加”

优质食盐的配料表通常只有“氯化钠”(或具体盐种,如“海盐”“井矿盐”)+必要添加物(如加碘盐的“碘酸钾”、低钠盐的“氯化钾”)。

遇到“亚铁氰化钾”不用慌:这是国标允许添加的抗结剂,正常烹饪温度下安全无害,能防止盐结块;若介意,可选择无抗结剂的“生态盐”,但需密封保存避免结块。

避开“冗余添加”:配料表中若出现过多香精、色素、不明矿物质,无需优先选择,反而可能增加不必要的摄入负担。

这些用盐误区损害健康

选对盐只是第一步,正确用盐、控制盐摄入,才是守护健康的关键。这几个误区,一定要避开。

误区1:高端盐更健康,越贵越好

前面已经说过,所有盐的核心成分都是氯化钠,“高端盐”的矿物质补充作用微乎其微。比如补铁,靠吃盐完全无法替代红肉、菠菜等食物的补铁效果。花几十元买“高端盐”,不如把钱花在新鲜食材上。

误区2:盐吃得越少越好

盐是人体必需的物质:它能维持细胞外液渗透压,参与酸碱平衡调节,还能帮助氯离子生成胃酸。长期过度低盐(每日低于2克),可能导致低钠血症,出现乏力、恶心、头晕等症状,尤其对老年人、重体力劳动者来说,更不能盲目“无盐饮食”。

误区3:低钠盐可以随便吃

低钠盐虽好,但不是“人人适合”。它的钾含量较高,肾功能不全者、尿毒症患者排泄钾的能力弱,长期食用可能导致高钾血症,引发心律失常等风险;高温作业、重体力劳动者出汗多,钾流失快,也不建议长期单一食用低钠盐。

误区4:只关注烹饪用盐,忽略隐形盐

很多人以为“少放盐”就是控盐,但实际上,日常饮食中的“隐形盐”才是重灾区:酱油(每10毫升

约含1.5克盐)、蚝油、咸菜、腊肉、薯片、方便面……这些食物的含盐量远超想象。比如100克咸菜的含盐量可能高达5—10克,吃一小碟就可能超标。建议购买包装食品时,养成看营养成分表的习惯,优先选择“钠含量≤120毫克/100克”的低钠产品。

健康用盐的实用技巧

1. 控制用量:每天不超过5克,用工具量化

《中国居民膳食指南》建议,成年人每日食盐摄入量应控制在5克以内,约等于“一啤酒瓶盖”的量。可以准备定量盐勺(1克、2克、3克规格),烹饪时按需添加,避免凭感觉放盐。

2. 烹饪技巧:晚放盐、少放盐,风味不打折

出锅前放盐:出锅前1分钟放盐,咸味更突出,能减少用盐量。用天然调料替代:利用食材本身的风味和酸味提升口感,减少对盐的依赖。避免“双重加盐”:比如做红烧菜时,已经放了酱油、豆瓣酱,就不要再额外放盐。

3. 储存方式:防潮、避高温,保留营养

加碘盐中的碘酸钾稳定性较差,容易因潮湿、高温挥发,建议将盐放在密封罐中,置于干燥、阴凉处保存,不要放在灶台旁;同时不要一次性购买过多,避免碘含量流失。

总结:选盐不用复杂,普通加碘盐能满足大多数人需求;高血压人群可选择低钠盐;特殊疾病患者(如甲亢)需遵医嘱用无碘盐;“高端盐”可作为风味补充,但不必盲目追捧。

用盐的核心是“适量”和“避隐形盐”:每天5克定量,多吃新鲜食材,少碰加工食品,才能让盐成为“健康帮手”,而非“疾病隐患”。

综合央视财经、《健康时报》报道

市面上的盐,本质区别在哪?

普通加碘盐

核心成分:氯化钠(95%-99%)+碘酸钾

主要特点:性价比高,满足绝大多数人基础需求

营养价值:补碘,预防碘缺乏病(如大脖子病) 无额外保健功效

富硒盐

富硒盐

核心成分:氯化钠+微量硒

主要特点:主打“补硒”概念

营养价值:每日通过5克盐仅能补硒0.75ug,远达不到成人每日50ug需求,均衡饮食即可满足

低钠盐

低钠盐

核心成分:氯化钠(60%-70%)+氯化钾

主要特点:钠含量低,钾含量高

营养价值:帮助调节钠钾平衡,适合高血压等人群

无碘盐

无碘盐

核心成分:氯化钠(无碘添加)

主要特点:不含碘元素

营养价值:仅适合特定人群,普通人长期使用可能导致碘缺乏

玫瑰盐

玫瑰盐

核心成分:氯化钠(天然岩盐)+微量铁

主要特点:粉红色外观,颗粒较大

营养价值:铁含量极低(0.2毫克/100克),无法有效补铁,且通常不含碘,可能存在重金属超标等问题

声明公告 13164692093
 遗失声明 武汉美斯坦福信息技术有限公司
 统一社会信用代码 91420113MAC82PHQ6A
 遗失合同专用章,声明作废。
 遗失声明 孙勇遗失购房发票一份,编号:210370,金额:286355元,房产地址:武汉铁佳苑27-1-20-3,声明作废。

公告
 李铮:
 你于2026年1月15日起截止2026年2月5日已连续旷工达15日,现公司通知你2月6日返岗,逾期公司将按相关法律法规及管理制度予以处理。
 特此通知。
 武钢中冶工业技术服务有限公司
 2026年2月5日