



实验人员正在浸提土豆丝中的盐。 本报记者 穆静 摄

吃一份快餐,一天的摄盐量可能就超标

专家建议:每天食盐量别超过6克,山东人口味重更得注意



晚报实验室
联合主办:央视财经频道

本报记者 穆静 实习生 徐超超

调查:

市民更愿选择“咸味菜”

近日,记者随机调查20余位市民,市民均表示其对味道偏咸的菜“情有独钟”。

“在济南吃菜都挺咸的,比我家得咸了一倍。”小王老家在江西,在济南已有5年时间,但还是觉得济南的菜普遍偏咸,让她有些吃不惯。“前段时间去路

边摊吃饭,要的炒菜别提多咸了。”

家在济南的小张今年曾到贵州旅游,小张告诉记者,到贵州后最大的不适应就是菜太淡了。“多亏他们那里有蘸水,就是辣椒和盐等的混合料,夹菜蘸着吃才觉得菜的味道淡。”

不少市民表示,外出就餐时,更愿意选择咸味或酱味的餐馆就餐,而一些快餐店和街头餐车之所以能吸引很多市民,一大原因就是“菜吃起来入味”。

那么吃一顿快餐,能摄入多少食盐呢?接下来记者通过实验来解答这个疑问。

实验:

莫尔法测快餐中食盐含量

实验材料:记者从济南市快餐店及街头餐车中购买3份炒土豆丝(半份量)。本次实验在齐鲁工业大学化学学院基础化学实验中心进行,实验者为齐鲁工业大学化学学院的教授杜登学及化工学院两名学生,测定方法为沉淀滴定法,使用试剂为硝酸银和铬酸钾。

实验原理:用沉淀滴定法中的莫尔法测定快餐中的氯离子

含量,由此推断出盐的含量。

步骤一:将3份快餐分别编号,1号快餐为在老东门附近街头餐车购买,2号快餐在某快餐店购买,3号快餐在佛山街附近街头餐车购买。记者和实验人员品尝快餐,2号味道最咸,3号次之,1号最淡。从3份快餐中取出一定量的土豆丝,分别放入3个容量瓶中,并用蒸馏水浸提盐分。

步骤二:将3份土豆丝中浸

提出的盐液分别倒入锥形瓶,并在锥形瓶中倒入黄色铬酸钾指示剂,然后再往锥形瓶中滴入硝酸银溶液进行滴定实验。随着滴入硝酸银量的增多,加入铬酸钾的盐液由黄色渐渐变为乳黄色,然后变为砖红色,当颜色不再变深时,表明氯离子完全反应完成,此时就可通过消耗硝酸银的量计算氯离子的量,并算出盐的含量。



实验人员将3份快餐分别编号。 本报记者 穆静 摄



实验人员将3份快餐取样放入容量瓶中。 本报记者 穆静 摄

结论:

3份快餐,含盐量均超4克

实验前经过称重,1号快餐菜净重(除去餐盒)为161.9克,2号为162.9克,3号为173.4克。

实验后经过计算,杜登学告诉记者,1号快餐中盐的含量为2.21克,2号快餐中盐的含量为2.61克,3号快餐中盐的含量为2.38克。由于记者购买的三份炒土豆丝为半份量,若购买整份快餐,那么1号整份快

餐的盐分含量为4.42克,2号为5.22克,3号为4.76克。3份快餐中盐分含量从高到低为2号、3号、1号,这个顺序跟记者品尝的咸淡味道顺序一样。

“实际快餐中的含盐量可能更高。”杜登学告诉记者,实验中用蒸馏水能浸提菜中90%以上的盐分,但是不能保证将盐分全部浸提干净,所以测得的盐分含量会偏低。

建议:

每天食盐量别超过6克

据了解,食盐的主要成分氯化钠,是人体最基本的电解质,主要功能是调节水分,维持酸碱平衡,维持血压正常,加强神经肌肉兴奋性,人体必须通过食用盐产品等摄取所需的矿物质,可食盐的摄入却不可过量。我国居民膳食指南提倡每人每天食盐量少于6克,对于有高血压和心脑血管病的人群,每天的食盐摄入量应控制在4克。摄入盐量较多,容易引起高血压,而长期血压控制不佳会导致动脉硬化,诱发心脑血管卒中,损害心脏、肾脏及全身各个脏器。

每天摄入的盐量,在炒菜时使用限盐勺;满满一啤酒瓶盖的食盐约为3.5克重,如果没有限盐勺,市民做饭时也可以用啤酒瓶盖做参照来放盐。

此外,市民还可以选购低钠盐,低钠盐使用氯化钾部分代替了原先的氯化钠成分,对控制钠离子摄入量,降低血压大有帮助。市民还应注意少吃咸菜、酱菜和腌制食品,另外,生活中还有许多藏起来的盐分,冰激凌、甜点、话梅、饮料等甜味食物中的盐分也不少。对于高血压病人来说,在日常生活中要注意多喝水,多运动,加快体内的钠离子随小便和汗液排出。

扩展:

山东人口味重,一天盐量超标两倍

据2011年“山东省与卫生部联合减盐防控高血压项目”调查结果显示,山东省18-69岁成年居民膳食中钠摄入量普遍偏高,食盐、酱油、味精等调味品标准日食盐摄入量12.5克,为中国居民膳食指南推荐量(6克)的两倍多。

钠离子摄入过多,会引起动脉收缩,血压升高。据2011年“山东省与卫生部联合减盐防控高血压项目”调查结果显示,山东省18岁-69岁成年居民高血压患病率为23.44%,6岁-17岁的小中学生当中,有14.1%血压偏高。



随着滴入硝酸银量的增多,浸提的盐液变为砖红色。 本报记者 穆静 摄

齐鲁晚报
生活日报

广告服务中心
服务电话

广告中心客户部:
0531-82868188 82616876
(文传)
85196567 85196562
85196150 85196158
设计部:85196177
85196155
财务部:0531-85196568
拓展部:0531-85196866
(主任室)
85196289 85196157
85196134 85196138
省内代理部:82608960
82863199
省外代理部:82616688
82616800
汽车工作室:85196006
房产工作室:85196827
都市消费工作室:
85196968
旅游工作室:85196613
美食工作室:85196816
健康工作室:85196981
教育工作室:85196190
生活日报经济专刊部:
85196191 85196182
85196543
地方广告部:82868943
85196050
分类广告部:85196199
85196184(传真)
地址:济南市经十路16122号
邮编:250014

刘长山西路旁、大学城核心区、市政配套成熟

耕读世家 今冬供暖倒计时

双气、三线入户, 供暖准备就绪

有田赠院送露台, 多层电梯洋房;
刘长山西路旁, 轻轨开通在即, 10分钟直抵二环西路;
出则繁华都市, 入则世外桃源, 投资居住皆首选

87260066

项目地址: 济南长清大学科技园紫薇路934号(园博园北1000米)
开发商: 济南四通房地产开发有限公司 策划代理: 齐鲁不动产 整合推广: 齐鲁先锋

5399元/m²起 购双气现房



山东自2009年至今,一直雄踞中国市场乘用车销售冠军,齐鲁车展也被誉为“华东第一车展”。章丘,作为山东经济强县、齐鲁晚报发行量第一县域市场,在金秋十月,迎来了齐鲁车展章丘站!

齐鲁车展 走进 章丘 2013

2013齐鲁(章丘)秋季车展

主办单位: 齐鲁晚报·生活日报 承办单位: 章丘市商务服务中心 齐鲁晚报·今日章丘
时间: 2013年10月18日-20日 地点: 章丘市新火车站广场

奔驰、宝马、奥迪、路虎、进口大众、雷克萨斯顶级豪车云集,上海大众、一汽大众、东风日产、北京现代、长安福特、吉利、长城、风神、中华、众多品牌钜惠!
打造章丘史上最具人气的车坛盛宴!

展会特设5万元超级大奖,10位中奖用户每人将获得5000元的购车优惠!