



实验人员正在浸提炒土豆丝中的盐。 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。”

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工程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岁成年人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岁成年人居民高血压患病率为23.44%，6岁-17岁的中小学生当中，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)

05196567 85196562  
05196150 85196158  
设计部：85196177  
05196155

财务部：0531-85196569  
拓展部：0531-85196866  
(主任室)

05196289 85196157  
05196134 85196130

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：85196627  
都市消费工作室：  
85196968

活动策划室：85196613  
财富工作室：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

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！

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/m<sup>2</sup>起 购双气现房

