

# 入口甜丝丝,谁料里面“藏着盐”

## 市民一天吃盐别超过一啤酒瓶盖,警惕“藏起来”的盐

本报菏泽12月18日讯(记者李德领) 18日,2013年“减盐控压”相关部门联席会在菏泽市疾控中心举行。目前菏泽居民食盐摄入量偏高,专家建议市民每人每天食盐摄入量不超过6克,相当于一啤酒瓶盖的份量,同时食材中的盐含量也不容忽视,当心那些“藏起来”的盐。

据市疾控中心慢病防治专家、慢病防治科科长丁永霞介绍,适量的食盐摄入是维持生命活动所必需,但高盐饮食会导致盐敏感性增加,易患高血压,还会增加肾脏负担,造成肾脏损伤,影响心

血管功能,同时对如骨质疏松、胃癌、哮喘等疾病也有不良影响。

高盐饮食也容易导致儿童患心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症等疾病,儿童的肾脏还没有发育成熟,没有能力排出血液中过多的钠。摄入食盐过多对肾脏造成的伤害是很难恢复的,年龄越小,受到的伤害就越大。“7-13岁儿童每日食盐摄入量不应超过5克,年幼的孩子应比那些年长的孩子摄盐更少,1-6岁儿童每天不应超过2克,小于1岁的儿童每天不应超过1克。”丁永霞说。

“我国居民膳食指南推荐健

康成人每人每天食盐摄入量不超过6克,相当于一啤酒瓶盖的份量。”丁永霞说,市民在生活中尽可能减少烹调用盐,使用可定量的盐勺,也可使用餐时加盐法、以鲜代盐法、以酸甜替代法、使用控盐工具(盐勺、限盐罐)等。

同时,丁永霞提醒市民,还要警惕“藏起来”的盐,限盐首先要看“可见盐”和“不可见盐”的概念,“不可见盐”就是那些“藏起来”的盐,就是深藏于一些加工或预包装食品中的盐,市民应尽量少吃或者不吃“藏盐”食品。

### 相关链接

“藏盐”食品有哪些:

调味品:味精、酱油、番茄酱、辣酱、腐乳等。

腌制品:咸菜、酱菜、咸蛋等。

熟肉制品:香肠、酱牛肉、火腿、烧鸡、鱼干、汉堡等。

方便快餐食品:方便面调料、速冻食品、罐头食品等。

零食:甜点、冰淇淋、薯条、话梅、果脯、肉干等。它们虽然以甜味为主,里面也同时含有较多食盐。

### 小贴士 甜点里咋含盐?

盐是烘焙室里最常用的原料,有助于提升口感。奶酪、糕点成胚后储存发酵前,要在表面抹上一层盐来腌制,这是发酵和储存的必备工序。常吃的糕点在成胚后储存发酵前,表面是要抹上一层盐来腌制的,这是发酵和储存的必备工序。一般情况下在甜面包中加入盐,甜味会更加突出,这是味觉相互作用的结果。所以在很多咸甜口味的菜里,食盐的浓度要比感觉到的水平更高。

## 巨野一村庄欲重建白塔寺

### 该寺距今已1900多年,曾几经重修



村支书展示刻有“重修白塔寺记”字样的碑头。本报记者 李德领 摄

本报巨野12月18日讯(记者李德领) “我们想再重修白塔寺,以再现当时繁荣情景,这也是我们几代人的愿望与梦想。”巨野县太平镇白李村曾有白塔寺,距今已有1900多年的历史,几经修建,但在抗日战争期间被日军损坏,如今该村村民想再次重建白塔寺。

在太平镇白李村村北桥边,记者见到了从河底挖出来的近10块残碑,虽然石碑都被损坏,但上面所刻字体经过擦拭还能辨认,只见碑身刻有“降世至汉明帝朝始入中国土建”、“万历四十四年始经重修”等字样。

在村民李兴学家中,记者见

到了刻有“重修白塔寺记”字样的碑头,“今年2月份在河里挖土时,挖出的石碑,看到碑头还刻有龙的标记,并有‘重修白塔寺记’的字样,为防被盗,就先将它带放置在家中。”

据88岁的村民李如宗介绍,在他小时候白塔寺很繁荣,每天来寺院念经朝拜,商品交易的人络绎不绝,寺院的两边厢房是学堂,小时候经常去那里玩。抗日战争期间,日军在寺院修工事,挖战壕,建炮楼,成为了日军搜刮和镇压百姓的军事据点,不少珍贵文物也被抢、被毁,后来,白塔寺被日军焚之一尽,变成了一片废墟,只剩下现在几块残碑、石柱。

“从现在石碑上可以看到刻有汉明帝、万历四十四年,重修白塔寺记等字样,以此推断白塔寺至少有1900多年的历史,我就将白塔寺以前的布景说给后人,并画出了以前繁荣时期的样貌。”李如宗说,白塔寺被毁已成为他心中不可磨灭的创伤,现在村内也准备再重建白塔寺,还原当时样貌。

“我们根据老人的描述,已将白塔寺之前的样貌绘制出来,希望能够再次重建白塔寺,不仅是老人们的愿望,更是我们本村人的梦想。”白李村村支书李兴道说。

## 菏泽6项目列入

### 省农业良种工程项目计划

本报菏泽12月18日讯(记者张建丽 通讯员 卢逍遥) 日前,菏泽5个项目列入2013年度省农业良种工程“重点课题”,1个项目列入2013年度省农业良种工程“现代种业企业科技培育计划”,共获得补助资金265万元。

据介绍,由菏泽市丰农生物技术有限公司承担的“早熟、高产、抗逆玉米新品种培育”,东明金谷种业有限公司承担的“高番茄红素、瓜氨酸西瓜种质资源创新及新品种选育”、菏泽市冠宇牡丹苗木有限公司承担的“优质高产油用牡丹种质资源创新及新品种选育”、曹县金田新农业

有限公司承担的“黑小麦种质资源筛选和新品种的选育”、鄄城县三艺羊业有限责任公司承担的“青山羊提纯复壮及规模化养殖创新技术研究”等5个项目列入2013年度省农业良种工程“重点课题”;山东爱农种业有限公司承担的“早熟、矮秆、耐密、高产玉米新品种培育与产业化开发”列入2013年度省农业良种工程“现代种业企业科技培育计划”,共获得补助资金265万元。

今年以来,菏泽已有61项科技项目列入省级以上科技计划,共争取国家和省财政科技资金支持6736万元。

遗失声明 于君祥不慎遗失医师执业证书,号码:110372926000564声明作废。

### 公告

王荣刚:

你同我公司签订的山东盛翔置业有限公司盛世建材城1号楼商铺11号、12号、13号商品房买卖合同,如自公告之日起三个月内仍未履约付清全部购房款,即解除上述合同。

山东盛翔置业有限公司  
2013年12月16日

# 全媒体报料

报料QQ群:65649673

微信二维码

微博: weibo.com/678605306

短信: 15562077000

邮箱: qlwbhz@sina.cn

电话: 6330000 96706

