



淄博人均每天吃盐约10克

远超6-8克世卫组织标准,饮食习惯是主因

食盐是人类生存最重要的物质之一,也是烹饪中最常用的调味品。而由于传统习惯影响,淄博的饮食习惯是高盐,口味较重。记者从淄博盐务部门了解到,淄博市民一年要消耗掉一万五千吨食盐。对此,医生建议,食盐超标会引起高血压等多种疾病,在日常生活中应降低食盐摄入量。

本报记者 李超

少有市民从健康角度选盐

“市场上的食盐种类繁多,但是在买的时候根本不知道选哪一种合适。”记者走访超市发现,目前市场上的食盐种类繁多,名称也是五花八门,市民对此多不了解,在选购时也是随意购买,很少去做详细了解,选择更适合自己的食盐。

4月2日中午,记者在张店华光路上一家超市内看到,超市销售的食盐有低钠盐、海晶盐、精制食盐、加碘盐等,价格最低的是1.5元一包,而低钠盐的价格则高出好几倍。

超市工作人员告诉记者,市民选购食盐其实很少看具体的名称和类别,市民购买食盐,主要是两种用途:炒菜和腌咸菜。普通的加碘盐主要是炒菜用;由于海晶盐的颗粒比较大,市民多用来腌咸菜或制作大的食物。而对于低钠盐,超市工作人员也不清楚有啥特别,对人体有何作用。

“反正只要是加碘盐就行了,其他的应该没有区别吧。”一正在选购食盐的市民告诉记者。对于这些名目繁多的食盐,市民多并不了解其中的区别和对健康到底有何益处。

据市盐务局工作人员介绍,食用盐是原盐经过精炼制成,而原盐分为海盐、矿井盐和湖盐,而低钠盐属于低钠富钾的营养盐,适合中老年人和高血压等患者食用。

“这几种盐的差别主要是包含的微量元素含量不同,作为调味品,普通的食盐就足够了。”市盐务局工作人员告诉记者。



4月2日,市民在张店华光路上一大型超市购买食品盐。 本报记者 王鸿哲 摄

博山菜多口味重,放盐多

淄博饮食最具代表性的是博山菜,据餐饮界人士介绍,博山菜的一大特点就是高盐和多酱油,“比如比较有名的爆炒肉片、豆腐箱等菜,都是很咸的,制作中都要放入很多食盐和酱油,否则就吃着没有味道。”厨师崔先生介绍。

据崔先生说,博山菜属于地方菜,一直以来就是口味重、颜色深,因为放的酱油比较多,而这和淄博当地的实际和传统饮食习惯有很大关系。

以前,淄博有很多下煤井、采石头的人,都是以体力劳动为主,每天会出大量的汗,需要食用盐来补充体内流失的钠等元素,这就是民间所说的“吃盐有力气”,所以淄博地区的饮食习惯普遍重盐。

据介绍,淄博人口味比较重的另一个原因是,以前人们的生活都比较贫穷,很多人家都是以咸菜为主菜,“吃窝头就咸菜”,长久以来就形成了“重口”的饮食习惯,而现在咸

菜成了辅菜,但是主菜仍然放盐比较多。

“淄博市民人均每天的食盐摄入量为10-12克,远超世界卫生组织建议的每日食盐量6-8克。以前的人以体力劳动为主,出汗多,每天多吃点盐没啥大问题,但是现在人普遍体力劳动少了,如果继续吃那么多盐,时间久了肯定对身体产生负面影响。”淄博中心医院心血管二科副主任医师张彦红说。

除高青外的居民,应坚持食用碘盐

记者从市盐务局了解到,现在淄博每年光食用就要消耗掉一万五千吨食盐,平均一天就能吃41吨左右,再平均到每个人身上的话,大约是10克,已超过标准食盐摄入量。

“目前淄博市每天消耗食盐在80多吨,其中入口食盐(即市民食用的小包装食盐)大约40多吨左右,其他的盐则用于腌咸菜等食品行业。”市盐务局工作人员介绍说。

记者了解到,在淄博各区县中,高青县属于高碘地区,市民不需要食用加碘食盐,其他区县都属于环境缺碘地区,除遵医嘱的禁碘人群外,其他市民应坚持食用碘盐。

“大约是在2005年左右,省疾控中心经过测定,发现高青属于高碘地区,市民不用吃碘盐补碘。从目前来看,食用碘盐是最经济也是最方便的



疾控工作人员向居民发放控盐勺,并讲解其使用方法。 本报记者 姜文洁 摄

预防碘缺乏的方法。”市盐务局工作人员介绍说。

据了解,为了方便一些需要食用无碘盐的特殊人群,目前淄博在各个乡镇以及一些

大型商场,超市设了100多个无碘盐销售专柜,由于无碘盐的销售还没有完全放开,所以市民选购无碘盐需要凭着医疗病例等相关证明。

医生说

盐摄入过量易引发高血压

淄博中心医院心血管二科副主任医师张彦红告诉记者,长期摄入过量食盐会引发一系列健康问题,高血压的发病率提高10%左右。

“高盐饮食最大危害就是会引发高血压,并且还会引起骨质疏松、呼吸道疾病、心衰、肾功能不全、胃癌等,儿童还容易造成缺锌。可以说,高盐对身体的危害是非常大的。”张彦红说。

据张彦红介绍,北方地区的饮食普遍高盐,有的地区能达到12克/每天,农村地区可能还会更高,而比较健康的是每天人均6克左右。“不光是食盐,平时使用的调味品等都是高盐食物,特别是酱油,含盐量非常大,此外油炸食品、高碘面食等都含有大量食盐。”张彦红说。

她建议,市民应该适当改变自己的饮食习惯,以清淡为主,除了要在做菜时控制食盐,还要注意日常生活中含有食盐食物的摄入。

食用盐种类多用途各不同

种类繁多的食盐之间区别是什么?我们又该如何选择呢?

1、低钠盐。

以氯化钠、碘酸钾为原料,添加了一定量的氯化钾和硫酸镁,钠含量比普通精盐少了35%至40%,对高血压有一定帮助。

2、加碘盐。

在普通食盐中添加碘酸钾和碘酸钾制成。可防治地方性甲状腺肿、克汀病。但是甲亢人群不宜食用,需食用无碘盐。

3、加硒盐。

在碘盐的基础上添加了一定量的亚硒酸钠制成。硒具有抗氧化、延缓细胞老化、保护心血管健康及提高人体免疫力等功能,对防止克山病、大骨节病有一定帮助。建议老年人和心血管病人食用。

4、加锌盐。

用葡萄糖酸锌与精盐均匀掺兑而成。锌被誉为“生命之花”,是人体必需的微量元素。建议因缺锌引起的发育迟缓、身材矮小、智力低下的儿童,以及食欲不振的老人和妊娠期妇女食用。

大篷车周日和平社区送健康

本报4月3日讯(见习记者 刘光斌) 4月6日上午9时30分,齐鲁晚报大篷车活动将走进张店和平社区,为社区居民带去免费测量血压、颈背按摩仪体验、春季养生茶试饮等多种体检及服务,并现场免费发放100份《齐鲁晚报》,送健康进社区。

齐鲁晚报大篷车进社区活动由齐鲁晚报《今日淄博》和漱玉平民大药房联合举办。活动旨在为居民传播健康生活理念,免费提供健康体检,讲解常见养生常识。我们在活动中不断总结经验,送健康的形式也不断完善;根据居民需求,不断有许多新的体检项目及体验活动加入,讲解的养生知识也切合季节特点,让广大市民在了解自身健康状况的同时,学到更多有用的养生常识。

本次活动定于4月6日上午9时30分开始,欢迎广大市民踊跃参加。

淄博今年将新建16所幼儿园,改扩建幼儿园67处

2016年全面普及学前三年教育

本报4月3日讯(记者 谭文佳) 《山东省学前教育规定》4月1日起开始施行。据悉,目前淄博共有幼儿园802处,在园幼儿11.58万人,学前三年毛入园率为98%。市教育局表示,力争到2016年全面普及学前三年教育。

据了解,今年,淄博市将全面启动实施二期学前教育三年行动计划,将根据“政府主导、公益普惠、促进公平、科学发展”的原则,结合区域特点,鼓励创新创优,促进淄博市学前

教育可持续发展。据市教育局工作人员介绍,为进一步落实《山东省学前教育规定》,淄博市将从四个方面合理统筹配置。

“首先是要强化政府的主导,加快构建学前教育公共服务体系。”市教育局工作人员介绍,他们将进一步强化各级政府发展学前教育的责任,加大学前教育经费保障力度,制定实施淄博市第二期幼儿园布局规划。

在合理统筹配置,扩增普

惠性学前教育资源方面,接下来淄博市将加快公办幼儿园建设,并积极扶持普惠性民办幼儿园发展,和进一步提高农村学前教育发展水平。

据工作人员介绍,淄博市将继续严格落实学前教育从业人员资格准入制度,加强学前教育队伍配备管理,并进一步落实非公办幼儿教师待遇。

据介绍,淄博市教育系统还将完善学前教育动态监管机制,加快提升学前教育信息化水平,落实幼儿园安全、卫

生等管理制度,全面提升幼儿园保教质量,力争到2016年全面普及学前三年教育,建立起覆盖城乡、布局合理、资源充足、公益普惠的学前教育公共服务体系。

据悉,今年淄博市将新建幼儿园16处,改扩建幼儿园67处,40%以上的幼儿园达到省定基本办园条件标准。公办、民办性质及普惠性幼儿园在园幼儿达到入园幼儿总数的70%以上;学前三年儿童入园率达到98%以上,学前一年入园率100%。