

吃怕过量不吃又怕缺 咋吃盐 有“碘”烦

去年国务院印发的盐改方案中明确指出,从今年1月1日开始,放开所有盐产品价格,取消食盐准运证,允许现有食盐定点生产企业进入流通销售领域。现在,盐改新政已经实施两个多月了,但记者走访济南多家超市发现,食盐价格并未出现明显波动。不过记者发现,面对多种类型的食盐,该怎么吃最健康,却让不少市民犯了难。



在济南一大型超市内,一市民正在选购食盐。本报记者 陈晓丽 摄

本报记者 陈晓丽

盐改实施两个月来 市场价格波动不大

15日上午,在省城历山路附近一家大型超市内,食盐货架前不断有市民前来选购。货架上的食盐种类繁多,包括海藻盐、低钠盐、加碘盐、普通海盐、加碘盐、烤盐、湖盐等,包装规格从每袋250克到每袋400克不等,价格普遍在2.5元-6元之间。这跟今年1月1日盐改之前的价格基本持平。

面对琳琅满目的品种,一位正在选购食盐的顾客犹豫不定,他在询问超市工作人员时,对方表示:“盐没有哪种更好,不分好坏,牌子不一样价格也不一样,自己看着选就行。”

记者随机采访了几位市民,有的市民称自己一般都是购买未加碘的盐,“听说吃多了加碘盐,身上可能会长疙瘩。”也有市民表示:“加碘的盐炒菜有奇怪的味道,不好吃,每次看到有新鲜的品种都买回去尝一下。”更多人则没有固定的选择标准,称“都差不多,随便拿一袋就行”。

不过,仔细查看包装袋可以发现,有些包装袋上标注了相关提醒,有些则没有标注。例如一款低钠盐包装袋背面印有:“高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适应高钾摄入的人群应慎用。”

对此,山东省千佛山医院营养科主任程振倩告诉记者,其实加锌、硒、铁、钙、海藻等成分的盐,只是在普通食盐中添加了一定的营养成分,而海藻

盐、烤盐、深井盐、湖盐、海盐等也多是盐分来源及加工工艺的不同,没有特别的食用禁忌,市民可以根据自己的喜好和习惯选择。最重要的是,对于加碘盐和未加碘盐以及低钠盐,需要根据每个人身体健康状况和饮食习惯慎重选择。

甲亢患者应选择 未加碘的食盐

“以前缺碘可能是引发甲状腺肿大的重要原因。”山东省千佛山医院两腺外科主任医师顾禾说,原来受生活水平以及交通条件等限制,日常饮食往往含碘不足。因此,为减少碘缺乏的危害,我国从1995年开始全面实施食盐加碘政策,但近年来陆续有专家提出异议,认为甲状腺疾病发病率升高与此有关,不过目前还没有权威数据支持这个论证。

多位专家指出,甲状腺疾病发病率增高的一个重要原因是检测技术手段的改进。大约五年前,甲状腺才开始逐渐列入体检范围,以往多年患者人数的沉淀影响较大。

顾禾表示,如今生活水平不断提高,缺碘的情况已经比较少见。“像我省沿海地区,一年四季都能吃到各种海鲜,而海鲜中富含碘元素,所以大量食用的话,烹饪时就不必再用碘盐。”顾禾说,一般患有甲亢的患者,应选择未加碘盐,同时不宜多吃海鱼、海带、紫菜等富含碘的海食品。除了甲亢伴甲状腺结节患者、高功能甲状腺瘤患者外,甲状腺结节患者一般不需要忌碘。

而对于做过甲状腺手术的市民来说,“一般手术都要切除

部分甲状腺,再出现甲亢的可能性减少,更多的可能是甲状腺功能减退症,这种情况即使多摄入碘也不一定合成足够的甲状腺素,因此,大都需要服药进行替代治疗。”

高血压心脏病患者 更适合低钠盐

据山东省减盐防控高血压项目相关工作人员介绍,低钠盐又被称为保健盐、健康盐,是根据国家有关标准,经过科学配比加工而成的食盐。普通食盐或者碘盐中,氯化钠的纯度高达95%,而低钠盐则添加了25%的氯化钾和10%的镁盐,生产出的食盐只含有65%的氯化钠。

“食用这种食盐,不仅每天摄取钠离子总量会降低,还能解决人体中钠离子和钾离子平衡的问题。同时,低钠盐中的钾和镁还有降低血压的作用。”该工作人员表示,食用低钠盐在预防高血压、保护心脑血管方面有积极意义。如今,瑞士、加拿大、澳大利亚等国家已通过立法形式,规定全民食用低钠盐。

不过,专家表示,低钠盐并不是人人都适合。程振倩解释道:由于钾主要由肾脏排出,如果存在肾功能衰竭、肾上腺皮质功能减退症、低肾素性醛固酮症、肾小管性酸中毒等病症,肾脏排钾能力下降,或者长期服用心脏病常用药、ACEI及保钾性利尿药,或者因剧烈运动、感染、大面积烧伤、创伤、酸中毒、肿瘤接受大剂量化疗、癫痫持续状态,应慎用低钠盐,否则可能导致或者加重高钾血症。而高钾血症可导致疲乏无力、动作迟钝、嗜睡、肢体麻木、心跳间歇、心搏乏力,严重者甚至会心脏停搏。

相关链接

一天食盐摄入量别超一啤酒瓶盖

盐摄入过多与高血压、冠心病、中风、胃癌、骨质疏松、肥胖、哮喘等都有一定的关系。世界卫生组织推荐,成年人每天食盐摄入量为5克。但是考虑到膳食习惯和口味,我国居民膳

食指南推荐健康成年人每人每天摄入量不超过6克,相当于不超过一啤酒瓶盖的量。1-6岁儿童每天不应超过2克,1岁以内婴儿最好无盐饮食。中国高血压指南等建议,

高血压和心脑血管疾病患者每天食盐摄入量应控制在4-6克,可逐步减量,盐敏感性高血压人群则应该更少。肾脏病患者必须做到低盐饮食。
本报记者 陈晓丽

七类学生最受高校自招青睐

老师:可以去尝试,但别强求

又到自主招生季。近日,清华大学、北京大学、中国人民大学、北京师范大学等多所高校陆续公布今年自主招生简章。自主招生招收什么样的学生?报考条件有哪些?自招好在哪儿?目前正值自招报名季,针对考生和家长关心的问题,3月19日,本报特邀山东省实验中学两位名师解读2017年自招那些事儿。

本报记者 李飞

自主招生报考时 大都限定专业

山东省实验中学教导处高良元和侯成刚两位老师表示,自主招生高校主要招收具有学科特长和创新潜质的学生。据介绍,以下七类学生最受高校自主招生青睐。

首先是竞赛获奖类;其次是科技创新类;第三是语文作文及英语比赛获奖类;第四是专利类;第五是发表文章类;另外,综合成绩优异或者单科成绩突出的同学也符合自招要求;最后的一类是其他类学生,如地理类、航模类、机器人、财经类、海洋类等比赛获奖或参加高校夏令营活动,均可获

得少数高校的自主招生机会。

两位老师介绍,自主招生最大的诱惑力在于降分录取。降分分为不同的情况,但多数够慷慨。一是分档次降分,如北京大学,分为降20分、30分、40分、60分,一本线五个档次;清华大学可分为降20分、30分、40分、50分、60分,一本线六个档次;山东大学分为A类一本线和B类降20分两个档次。二是直降一本,如中国海洋大学、中南大学、西南交通大学、西南大学等。三是线上加分,如重庆大学,线上加20分或30分录取。四是“线线折算”的,即一本线和投档线分差的折算。

自主招生报考时绝大多数限定专业,限报、限考、限录。如中山大学,按入选学科大类录取,够分直接录取至相关专业。面向我省招生的77所高校中,

除北京语言大学外,其余全部为211高校,39所985高校中只有3所不在其列,所有学校层次都很高。

另外,他们介绍,高校的自主招生全部使用预留计划,不占用投向山东的统招计划,如果考生通过自主招生录取,不仅自己能升入名校,更为全省其他考生做出了巨大的贡献,会空出一个同层次高校投向山东的宝贵名额,成就一名其他考生升入名校。

全省近70万考生 自招录取的仅千余人

两位老师表示,虽然自主招生具有很大的诱惑力,但这毕竟是少数人才能获得的福利。2016年全省通过自主招生批录取的人数共1422人(包括

文科225人,理科1197人),其中还包括高水平艺术团录取的考生。放在全省近70万考生中,这个数字微不足道。“所以,自主招生不要强求,抱着试试看的态度去尝试,得不到是正常的,得到的是意外之喜。符合条件的考生也应该积极尝试,高考结束后应积极去考。”

他们建议当下距离高考还有80天的备考紧张期,各个地市的模拟大考也将来临,考生应该拿出最少的精力选择报考学校,拿出最少的时间提供报考材料,不要为自主招生过多分神。

自主高校的选报如何拉开梯度?最终测试高校如何选择?他们表示,自主招生的报考其实就是志愿填报的提前。如有机会选择两所以上高校,也建议拉开一定梯度。一所保,一所冲。保和冲要从两方面考虑,一

是初审条件的保和冲,要有一所初审把握较大的作为保的高校,另外一所可冲。二是降分幅度大的或稍稍降分就能达到自身录取条件的作为保,另外一所作为冲。

“若非常幸运地通过两所及以上高校的初审,选择最终测试高校应该依据高考预估成绩来决定,当然如果测试时间能够岔开都能参加测试,那是最理想的情况。”

另外,我省今年首次进行一二本合并填报志愿,届时将没有一批线。一本线取消后,自主招生的最低提档线如何划定?对此,两位老师表示,省招考院会划出一条自主招生提档指导线,其实也就是按照原一批次计划划出的分数线,也可以理解为就是传统意义上的一批线。