

以“天然”“进口”“无添加”为卖点,售价是普通食盐的数十倍

# 高价食盐是真的更健康还是智商税

近日,网络热销的玫瑰盐引发了公众对食盐标准的关注。然而,当目光从线上转回线下,走进超市从几元到几十元,从“海盐”“湖盐”到“低钠盐”“未加碘盐”,货架上琳琅满目的食用盐品种已远超“咸味”本身,普通消费者究竟该如何为健康“择优”?



货架上琳琅满目的食盐,让市民挑花了眼。

“我有高血压,选盐比较谨慎。”李先生解释。

在北园银座,十几款食盐同样摆满货架。当记者咨询“哪种盐比较好”时,店员推荐了一款未加碘的青海湖盐。称其“颗粒较粗,是正宗湖盐”。但随即补充道,“其实都差不多,有的细有的粗,根据喜好选就行”。

从走访情况看,当前货架上主要是低钠盐、未加碘盐、海盐、湖盐等品类,价格差异源于原料来源、加工工艺及功能宣称。然而,面对众多选择,不少消费者仍感到困惑:“我该如何在‘五花八门’的盐中作出合适选择?”

## 高价特色食盐走红 比普通食盐贵数十倍

记者走访济南多地商超及浏览线上平台发现,市面上有一批以“天然”“进口”“无添加”为卖点的高价特色食盐正悄然走俏。

在盒马鲜生,一款售价20元/250克的雪花盐格外醒目。包装标注“自然、晶莹、蓬松、速溶”,是一款未加碘食用盐。其营养成分表显示,每100克含钠34618毫克,营养素参考值达1731%。产品明确标注适用人群为“适碘地区和水源性高碘地区人群”。

在同一货架上,另一款售价16.8元、净含量400克的未加碘海盐则以“天然海水为原料,经先进日晒生产工艺技术精制而成”为卖点,强调“色泽透亮、口感鲜甜、易潮”,推荐用于食用和腌制各类食品。

记者随后在大润发天桥店发现同品牌产品,售价28.6元/罐,

每罐737克,价格明显高于店内大量1至5元的普通食盐。货架陈列显示,基础低价盐仍占主要位置。

线上平台的特色食盐市场更为细分,价格普遍高于普通产品。记者在电商平台搜索“特色食用盐”,排名首位的是一款售价102元/2罐、每罐500克的德国进口阿尔卑斯山无碘盐,宣称“纯净度高达99.9%”,已售出400余份。消费者评价多聚焦于包装设计和“无碘更健康”的宣传。

另一款售价91元/4罐、每罐300克的新西兰进口海盐无碘食用盐销量更为突出,已售出2000余件。商品页面强调采用“先进粒径筛分技术”,宣称其“盐粒均匀,晶莹易溶、入口微咸、提鲜入味”,适用于多种烹饪场景。

统计显示,网购平台的特色盐售价多在10元以上/件,普遍以“天然无添加”“原装进口”“0添加抗结剂”为核心卖点,部分热门商品销量已破万件。这些产品单件克数普遍较少,如一款售价45元的日本进口柠檬盐的净含量仅78克,每克单价远超基础食盐。

值得注意的是,这些特色食盐普遍呈现“克数少、单价高”的特点。若以市售普通食盐均价约3元/400克为基准进行比较。上述超市一款售价16.8元/400克的未加碘海盐,每克单价为普通食盐的5.6倍;另一款售价20元/250克的雪花盐,每克单价约为普通食盐的10.7倍。线上平台的价格更为突出:一款售价36.48元/425克的夏威夷火山岩盐红盐,每克单价约为普通食盐的11.4倍;一款日本进口柠檬盐售价45元,净含量仅78克,换算后每克单价约为普通食盐的77倍。

## 专家建议

## 选择“因人而异”,不可盲目跟风

面对当前市面上的各类食用盐,市民该如何选择?山东第一医科大学第一附属医院营养科主治医师王永俊介绍,市面上的食盐主要按来源和成分分类。

其中,按来源分,有海盐、井矿盐和湖盐。普通海盐价格亲民;井矿盐是我国主要食盐来源,品质高且价格低;湖盐氯化钠含量高,价格区间大,普通与中高端产品并存。

按成分分,则有加碘盐、低钠盐和无碘盐。加碘盐是为预防碘缺乏病,在精制盐中加碘酸钾或碘化钾制成;低钠盐以普通食

盐为基础,用氯化钾替换部分氯化钠,钠含量降低、钾含量升高,适合控钠人群,有助于预防高血压,价格略高于普通食盐;无碘盐由精制盐不加碘制成。此外,还有小众的风味盐。

食盐选择需“因人而异”,在严控食用总量的前提下,按健康需求选成分,按个人喜好选来源。普通健康人群、孕妇和儿童首选加碘盐,碘是合成甲状腺激素的关键原料,对胎儿和儿童智力发育至关重要;高血压患者和中老年人可考虑低钠盐,辅助控压或预防高血压,但肾功能不

全、高钾血症或服保钾类降压药的患者需避免;甲状腺疾病患者要按具体类型选择,甲亢、甲状腺炎急性期及需碘131治疗者需选择无碘盐,单纯甲状腺结节、甲状腺良性肿瘤且甲功正常者可正常食用加碘盐。

“平衡食盐摄入的关键是‘满足必需,严格控量’。”王永俊表示,世界卫生组织和《中国居民膳食指南》建议,健康成年人每日食盐摄入量应小于5克,高血压、心脑血管疾病等患者建议进一步限制到小于3克,具体情况需遵医嘱。

见习记者 冯子芯 济南报道

眼下冬意渐浓,各地草莓陆续上市。超市货架上,颗颗草莓饱满红艳,颇为诱人。然而,近期网络平台上关于草莓使用“膨大剂”催熟上市的言论再度流传开来,让不少消费者对草莓“望而却步”。事实果真如此吗?记者进行了实地走访调查。

## 畸形果特大果 引担忧

12月下旬的济南水果市场里,草莓已经开始大量上市。一盆盆、一盒盒红艳诱人的草莓摆放在各摊位的显眼位置。贴着“特级大果”标签的礼盒里,草莓果实硕大饱满,形状色泽统一;敞口塑料盆里盛放的果实略小,偶尔能看见几颗形状不规则的“畸形果”。

多位果商表示,草莓会根据果实大小和品相分类售卖,大果比中小果每斤贵出三到五元。“相同品种和产地的草莓,越大越贵。”果商刘女士说。

但对于部分消费者来说,并非“越大越好”。市民李先生在一处水果摊位前挑选着草莓,他在大果和中果之间犹豫了片刻,最终购买了两斤盆装的中果“甜宝”。“听说太大的草莓不能吃,大多是因为打了药。”李先生说,选择小一点的果实,心里总会觉得更踏实。

## 自然转色期 无法人为缩短

面对网络上“催熟”“膨大”的传言,一线种植户们十分坦然。“我们这里没有‘膨大剂’‘催熟药’这种药剂,如果真用了的话,现在棚里不会还剩这么多青果。”历城区董家街道某家庭农场内,种植户王钧峰身后的大棚里依然能够看见青果和白花的踪迹。他表示,草莓从青到红需要十到十五天的自然转色期,无法人为缩短。

记者注意到,几乎每个大棚里,都摆放着1—2个蜂箱。“蜜蜂在开花之前就进入大棚了,草莓的生长需要它们来授粉。”唐王街道的“90后”种植户仇良玉表示,蜜蜂不仅是不可或缺的授粉工,更是敏感的“活体检测仪”。

“蜜蜂很娇嫩,如果草莓打了药,它们根本无法存活。”仇良玉称,一旦花期引入蜜蜂,就意味着整个结果期必须禁药,“草莓都是自然成熟的,从小果慢慢长起来,再转色,有它自己的节奏”。

对于消费者常担心的“畸形果”和“空心果”,种植户们也给出了自己的解释。“说实话,我们自己吃的话都挑畸形的果子吃,”仇良玉解释,“畸形的果子是由于授粉不均匀,导致长得不太好看,但是那种果子特别甜。”

王钧峰则表示,“空心果”属于“香野”等品种的特性,像“甜宝”这类品种就很少出现空心,

“不存在什么膨大剂,果实的大小主要通过疏花疏果,控制每株留果数来调节。此外,还跟水土有关系”。

谈及用药问题,种植户们不约而同地表示,草莓的用药仅局限于夏季露天育苗阶段。仇良玉介绍,育苗时温度较高,又处于露天环境,使用杀菌剂是为了保苗,“一般农药3—7天就能全降解掉”。

## 使用膨大剂 得不偿失

“草莓种植户一般不会使用膨大剂或催熟剂。”针对草莓种植中的种种疑问,山东省农业科学院蔬菜研究所副所长王俊峰介绍,“膨大剂”这类物质会严重影响草莓的口感、硬度和色泽,最终导致减产,对种植户而言得不偿失,“草莓的自然生长周期很短,从开花到结果也就30天,没必要去抢这个时间”。

“消费者见得最多的草莓,大小都在20—30g之间,所以见到40g甚至50g以上的草莓就会担心是不是用了药;但草莓个头大,首要原因是品种。此外,分级管理、充足的水肥供应和有机肥的施用,都是促进果实饱满的重要因素。”谈及消费者关注的“非常规”果实外观,王俊峰说。

“草莓形成畸形果最主要的原因就是授粉不均匀。”王俊峰介绍,通常情况下,蜜蜂可以保证草莓授粉均匀,但在低温、高湿等环境下,蜜蜂授粉不活跃,花器也会受到伤害。至于空心果,“这也是品种原因,并非使用膨大剂导致生长过快。”王俊峰说。

草莓在生长周期中是否需要用药?王俊峰表示,在育苗期,草莓确实需要用药。“一般是在6—8月,温度较高的时候,针对细菌性或真菌性的疾病用药”。不过,他介绍,相关研究人员曾进行过长达一年的跟踪监测,最终检测结果显示,草莓育苗期间的用药几乎不会残留在植株上。

### 精品资讯

订版电话: 0531-85196199

#### 关于召开山东省建设建工集团第六有限公司股东会会议通知

山东省建设建工集团第六有限公司全体股东:

山东省建设建工集团第六有限公司(统一社会信用代码: 913701262644147681)定于2026年1月12日上午9:00,在济南市历下区经十路14380-1号海尔时代大厦809会议室召开股东会。商议公司董事、监事及章程变更事宜。请全体股东准时参会。

联系人: 朱永飞  
联系电话: 18678890090  
山东省建设建工集团第六有限公司  
2025年12月26日

家政服务 ◆家政13793180410