

# 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。



文/片 记者 史安琪  
济南报道

## 一个货架二三十款盐 不少市民“挑花眼”

12月23日，记者走访了盒马鲜生、大润发、银座等商超，店内的各式食用盐令人目不暇接，难倒了部分“选择困难症”人群。

“种类太多了，不知道哪种吃了更健康，价格差不多就随便拿了。”一位在货架前徘徊的消费者道出了不少市民的心声。记者在在现场看到，各商超盐架上的品种从十几款到三十余款，主流单价集中在2至4元。

在盒马鲜生经四路万达店的调味区，近十种食用盐整齐排列。货架上的价签从2元至20元，分有未加碘、加碘两种盐，细分又有海盐、雪花盐、自然盐、晶盐、低钠盐等。记者随机拿起一款售价2.9元/250克的日晒自然盐，该产品以天然海水为原料，系清洁海水经盐田日照蒸发所得的新鲜卤水自然结晶而成，适用于烹饪各种食品。

大润发天桥店的盐架可谓琳琅满目，三十多种食盐让不少顾客驻足犹豫。市民李先生便是其中之一，他在货架前仔细比较了七八种盐，最终选了一款480克，售价6.9元的未加碘低钠盐。

“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”。

从走访情况来看，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器线上平台发现，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

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“先进粒径筛选技术”，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。

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，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：91370126244147681）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