

食补强体质、健康人共求,这不,连每日不可或缺的盐都有了令人眼花缭乱的加铁、加钙、加硒、加锌“营养盐”。记者通过走访专家、分析数据,给您一点参考意见——

# 营养盐:有需要就吃点,也别全靠它

晚报调查

□记者 张喜连 文/图

时代在变,人们的饮食观念也由“吃饱吃好”发展为“吃得健康”。我们几乎每天都要吃的食盐,也开始精细化,盐中开始添加钙、铁、锌、硒等成分,成为“营养盐”。

营养盐的售价较高,种类也很多,这让许多消费者心存疑惑:营养盐是怎么制成的?营养价值有多高?对健康有多少好处?营养盐是“暴利盐”吗?就此,本报记者进行了调查。



营养盐种类繁多,但多未在包装上标注适宜人群。

## 1 虽在买,但消费者对营养盐了解不多

昨日,记者在市区一些超市中发现以下几种情况:价格较低的普通碘盐存货较少,消费者只能“被迫”购买营养盐;消费者买一包普通碘盐,必须搭配购买一包营养盐;消费者不了解营养盐,对这种盐心存疑虑。

记者看到,一种名为“强化营养加钙盐”的外包装上标明:食用此类盐“能改善腿部抽筋、缓解腿部疼痛、减轻疲劳、加速精力恢复、增加人体抵抗力”。包装上还有一则注意事项——“请根据自身营养状况选择”。

记者发现,许多营养盐的外包装上往往只标明每千克产品中某营养素的含量是多少,并没有对营养素的作用及适用人群作说明,也没有说明人体每天应该摄入多少该营养素。

采访中我们了解到,消费者选购营养盐时想法不一,但又有共同的感觉:对这种盐不了解。

有人被“营养”的噱头吸引。对此,专家说,食盐就是一种调味料,不必过分注重其中含有的营养成分,均衡的营养还是得从食物中获得。

不了解身体状况就盲目补充微量元素,未必有益健康,甚至可能损害健康。

有人说“试试也无妨”。这些消费者认为,食盐属于国家直控专卖商品,营养盐既然被允许出售,吃了“总会有点好处”。

有人在使用营养盐的同时又担心“摄入太多微量元素”。这些消费者心存疑惑:这种盐外包装上“请根据自身营养状况选择”的说法很含糊,难道要去医院做个体检才能买盐?

## 2 看数据,分析营养盐到底有多“营养”

那么,各类营养盐到底有多“营养”?吃营养盐是否真的对人的健康有好处?

市中心医院营养专家王朝霞说,根据国家推出的正常人日摄入量推荐量(RNI),各种营养都有摄入标准,例如人体对钙的需求为每日800毫克,对盐的需求为每日6克。

另外,作为强化食品中的强化剂添加量,要达到较好的营养强化效果,具体添加量可在1/3~1RNI范围内变动。

据此标准,我们来看看以下几种营养盐。

### ▶▶ 加铁盐

包装显示:铁添加量为每千克600毫克~1200毫克

RNI:成年人日需铁15毫克

达到强化营养食品标准需添加量:6克盐中至少需含铁5.16毫克

推算:每克食盐中含铁0.6毫克~1.2毫克,6克中含铁3.6~7.2毫克

推论:加铁盐达到营养强化标准

### ▶▶ 加钙盐

包装显示:钙添加量为每100克食盐中含有0.25克~0.55克

RNI:成年人日需钙800毫克

达到强化营养食品标准需添加量:6克盐中至少需含钙267毫克

推算:每克食盐中含钙2.5毫克~5.5毫克,6克中含钙15毫克~33毫克

推论:加钙盐未达到营养强化标准

### ▶▶ 加锌盐

包装显示:锌添加量为每千克110毫克~140毫克

RNI:成年人日需锌15.5毫克

达到强化营养食品标准需添加量:6克盐中至少需含锌5.16毫克

推算:每克食盐中含锌0.11毫克~0.14毫克,6克中含锌0.66毫克~0.84毫克

推论:加锌盐未达到营养强化标准

### ▶▶ 加硒盐

包装显示:硒添加量为每千克3毫克~5毫克

RNI:成年人日需0.05毫克

达到强化营养食品标准需添加量:6克盐中至少需含硒0.017毫克

推算:每克食盐中含硒0.003毫克~0.005毫克,6克中含硒0.018毫克~0.03毫克

推论:加硒盐达到营养强化标准

营养专家说,从我们选取的营养盐看,用营养盐补硒、补铁的效率比较高,补钙和补锌的效率比较低。

从营养学角度讲,长期食用适量添加营养元素的食物对人体有一定益处。但是,如果营养元素的添加量没有达到强化标准,其效果会大打折扣。

王朝霞说,营养盐并非适合所有人食用,它主要针对有特殊需要的消费者。人体所需微量元素的摄取应通过食物来补充,千万不能因为想“食补”而大量摄入营养盐。

## 3 价挺高,比普通盐利润大得多

记者在调查中发现,一袋500克的普通加碘盐售价最低在1.1元左右,而相同重量的营养盐的售价在1.5元~3元。

一位超市老板告诉记者,与普通盐相较而言,加了营养元素的食盐利润更大:一袋500克的加碘盐零售的利润为0.06

元~0.1元;一袋400克重的“多元强化营养盐”售价为1.5元,利润为0.1元~0.2元;“强化营养盐”的利润则更大,每袋能挣0.4元~0.5元。

营养盐有多大营养效果不好说,但其利润较普通加碘盐来说确实大了不少。

## 4 除了碘,国家没说盐里还该加啥

1994年,为了消除碘缺乏危害,保护公民身体健康,国务院颁布了《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》,规定对所有加工销售的食盐进行加碘处理。如此,“加碘盐”出现了。那么,“营养盐”从何而来?

我们从业内人士口中得知,营养盐添加微量元素的依据是

《中国营养改善行动计划》,营养盐的生产也经过了省有关部门的批准。

我们和营养专家翻阅了上述《计划》,发现其中有允许在食品中添加营养强化元素的提法,但未具体说明食盐中是否可以添加铁、锌、硒等微量元素以及如何添加这些微量元素。

## 5 求健康,注意膳食比吃盐管用

营养专家表示,在缺碘人群密集的地区销售的食盐中加碘,或在缺硒人群密集的地区销售的食盐中加硒,乃至推广低钠盐,是有科学依据的做法。

但是,通过营养盐来补充人体所需微量元素,这种做法有无必要还很难说。

市盐业局工作人员提醒市

民:选购营养盐时应该了解的一点是,人体获取微量元素和维生素的主要途径是合理饮食,营养盐不是保健品,要根据自身情况食用。

另外,工作人员提醒广大售盐商贩和消费者,购进普通食盐时如遇被强制搭配购买其它品种盐,可向盐业部门和工商部门举报。

### 相关链接 正确选择营养盐

“缺啥补啥”是选择营养盐的主要方法,中国人多选低钠盐。

血压高选低钠盐。低钠盐适合有高血压、肾病、心脏病的人食用。

贫血吃点铁强化营养盐。患缺铁性贫血的女性、儿童可以选择这类盐,调味的同时可以补铁。

孩子孕妇吃锌强化营养盐。

硒强化营养盐保护心血管。硒具有抗氧化、延缓细胞老化、保护心血管健康等作用。

有溃疡吃点核黄素盐。该盐是加了维生素B2的盐,患口腔溃疡的人,吃点核黄素盐可以改善这一情况。