

# 当心!吃火锅容易导致盐超标

## 会提高高血压、心脏病的发病率;调查显示,江苏居民摄盐量超出建议值

深冬季节,吃火锅是很多市民家宴和聚餐的首选。近日有营养学家指出,腌渍食品和火锅的含盐量较高,目前虽然有对居民摄盐量的建议值,但由于饮食习惯等原因,人们的口味依然淡不下来。这两天,就连偏爱辣泡菜火锅的韩国人,也开始了轰轰烈烈的“减盐”行动。

□快报记者 金凤

### 吃火锅会导致食盐过量

在韩国,喝辣汤、吃火锅的同时加上点泡菜,是绵延已久的饮食习惯。但近日有媒体报道,一碗泡菜汤的含盐量将近5克,而这是世卫组织2006年建议的每人每天的食盐摄入量。韩国人每日摄入量高于世界卫生组织推荐量的两倍,增加了韩国人患高血压、胃癌和肾脏病的风险。”报道援引韩国专家的观点称,习惯吃咸食,已成为诱发慢性疾病的主因。

韩国专家的这一说法,也得到南医大二附院营养师梁婷婷的验证。“食盐过多,会导致高血压、心脏病的发病率提高,但除了食盐、味精、酱油中也含有盐,使用过量,都会导致摄盐量超标。”梁婷婷特别指出,“夏、冬季节,人们的摄盐量会有所升高。”

### 6克的摄盐量难以实现

那么,目前江苏居民的摄盐量是否超标,江苏人的口味是否“过重”呢?昨天,江苏省疾病预防控制中心食品卫生科袁姓工作人员告

诉快报记者,2009年江苏居民人均每天盐摄入量为10.8克。而中国营养学会建议健康成年人一天食盐的摄入量是6克。

而南京市产品质量监督检验院一位不愿具名的质检专家指出,“对食盐的摄入量难以有强制性标准,是因为每个人体质不一样,生活区域不一样,对盐的摄入量会有差别,所以目前只有健康饮食推荐量。”

### 市民、专家对强化盐看法不一

昨天下午,记者还走访了新街口附近一家大型超市,除了普通盐,这里还摆着低钠盐、锌强化食盐、硒强化食盐和钙强化食盐,其中低钠盐中氯化钠含量为60-80克/100克,相比普通盐98.8克/100克的含盐量,低了很多。而在锌、硒、钙强化盐中,有相应的少量微量元素添加,每100克含量从3毫克至0.55克不等。

有专家对强化盐持肯定态度,专家认为,“如果食盐中加入氯化钾,会强化钾的作用,那钠的

摄入量就相对小一些。”但也有专家对此不以为然,“人体对微量元素摄入有限,除了孕妇、老人和儿童等特殊人群,一般不需要吃强化盐来补充,多吃水果、蔬菜和豆制品,效果更好。”梁婷婷表示。

### 如何减少摄入量

食盐超标,会导致一系列慢性性疾病。前述质检专家指出,“摄盐量过多,人们就会饮用大量的水,这样血压就会上升,排出钠的同时,也会顺势排出体内的钙元素,导致钙流失。”“摄盐量过多,还会加重肝脏和肾脏的负担。”梁婷婷表示。

那么,要如何减少食盐摄入量呢?《中国居民膳食指南》指出,首先要自觉纠正口味过咸而过度添加食盐和酱油的不良习惯,对每天食盐摄入量采取总量控制,用量具量出,按计划放入菜肴。“一般20毫升酱油中含有3克食盐,10克黄酱含盐1.5克,如果菜肴需要添加酱油或酱类,应按比例减少其中的食盐量。”为满足口感的需要,在烹制菜肴时放少许醋,可提高菜肴的鲜香味。



漫画 俞晓翔

### ■相关新闻

## 老字号“万有全”陷入超标门

### 南京市场暂未见销售,江苏有4家问题企业登上“黑榜”

国家质检总局日前通报了11类食品质量国家监督抽查结果,涉及小麦粉、豆制品、食用盐、乳制品、酒类、食用植物油和肉制品等。其中上海腌腊食品业的老字号“万有全”陷入“酸价超标门”。昨天,记者走访南京市场,暂未发现该产品在市面销售。江苏省质监局表示,虽然此前发现过江苏本土产品也有酸价超标的现象,但目前还没有检出“万有全”的问题食品。此外,江苏还有4家企业在黄酒、小麦粉、豆制品3类食品中被检出超标项目。

可以向其举报。

### 江苏有4家问题企业上“黑榜”

据南京市产品质量监督检验院的专家介绍,酸价是衡量肉制品氧化酸败程度的重要卫生指标。肉制品中的脂肪酸败严重会导致酸价超标。“酸价超标会影响肉的新鲜度,但会对人体产生何种危害,还不好判断。”南农大食品科技学院食品营养学副教授安欣欣说。

在此批被抽查的11类食品中,江苏也有四家企业在黄酒、小麦粉、豆制品产品中被检出不合格项目。分别是如皋市蒲西酒厂生产的如通牌白蒲优黄,不合格规格为500ml、清爽型、干型、酒精度:(11±1)%vol,菌落总数为8800cfu/ml,超出标准值最高标准50cfu/ml176倍。氨基酸态氮实测值为0.09g/L,低于标准值2倍多。铜山县三毛面粉厂2011年8月11日生产的25kg装特一粉,灰分为1.69%,(标准值≤0.70%);苏州市老膳房食品厂生产的90g/盒的老膳房卤汁豆腐干,菌落总数1700000cfu/g(标准值:≤750cfu/g),超出标准值2266倍;苏州市老大方食品厂生产的360g/袋的君牌牌卤汁豆腐干菌落总数1900000cfu/g(标准值:≤750cfu/g),超出标准值2533倍。

快报记者 金凤

### ■链接

## 大胆!这伙人用工业盐制“名牌酱油”

### 一对昔日的“老搭档”如今再度落网获刑

工业盐中含有大量的亚硝酸盐,如果误食或者过量使用,可能造成工业盐中毒。可一些不法分子竟以此为原料,在小作坊中生产假冒的“海天”酱油、“恒顺”醋等调味品。此案中的主犯张某曾因制售假酱油被判刑,出狱后又找到老搭档缪某重操旧业。经张家港法院审理,张某近日被以假冒注册商标罪判处有期徒刑11个月,并处罚金3.2万元。昨天,缪某因非法制造、销售非法制造的注册商标标识罪,被撤销此前的缓刑,合并执行有期徒刑6年,处罚金8.8万元。

38岁的张某是江阴人,几年前学了个制造酱油和醋的“手艺”,就在张家港租了房子,找人制造假冒“海天”酱油和“恒顺”醋。后来,张某因此被判判处有期徒刑半年。2008年11月,张某刑满释放。到2009年下半年,他想起被抓前还库存了部分产品,便陆续将这些假货卖给小商店赚钱。

之后不久,张某又找到老搭档缪某(当年为张某的假货生产产品商标被判缓刑)。在张某的提议下,两人决定继续合作。缪某在农村老家有几间厂房,为方便与张某合作,他将其中一间租给张某用来生产商标。

要想卖个好价钱,那就需要傍名牌。张某找缪某买的都是“海天”、“恒顺”等商标标识,然后将商标贴到酱油瓶和醋瓶上,经过简单的包装便可以往外出售。由于价格便宜,他们的产品在不少小商店非常畅销。接到群众举报后,2011年1月,张家港警方很快打掉了这个黑窝点。缪某、张某、陈某等人落网。经查,从2010年5月以来,张某、陈某销售假冒“海天”酱油、“恒顺”醋合计价值2.55余万元,已经制好还没有销售的数额合计1.48余万元,其非法经营数额共计4万多元。

通讯员 吴丹 快报记者 张瑜

### ■小贴士

## 教你辨识真假酱油和醋

针对酱油和醋的真假辨别,快报为读者支几招。比如酱油,首先摇晃瓶子,看酱油沿瓶壁流下的速度,优质酱油浓度高、粘性大、流动慢,瓶底不应有沉淀物或杂质,颜色呈红褐色、棕褐色,有光泽而发乌,而且有股浓厚香味,劣质酱油香气少或有异味。

辨识真醋假醋的话,首先也需要看色泽体态,优质醋有琥珀色或红棕色,浓度适当,没有悬浮物、沉淀物。

此外,将醋拿起来摇晃后,真醋泡沫不会很快消失。同时,建议广大市民去大型商场、超市、正规销售点购买,认准“QS”标志。

# 五星跨界团购夜今日引爆迎新促销潮

五星电器元旦家电盛宴已率先开启。期间,五星联合了夏普、飞利浦、索尼、松下、西门子、联想、海尔、佳能、海信、创维等百大知名品牌重磅让利,10亿货源准备,5000万的促销资源,20000台特价机海量供应,3000万赠品已全部到位,给消费者带来节日的喜悦。今晚更引爆跨界专场团购夜,就此掀起迎新促销热潮。

今日五星邀您共享岁末“零”利夜,全场七折起,西门子冰箱最高直降1000元;海尔空调最高直降1800元;夏普彩电最高直降11000元;佳能单反相机最高直降2000元。超低价格,超大让利,超级呈现。明日五星

联合南京城市频道共同打造跨年团购夜,盛况空前:诺基亚6折起;苹果6.5折起;虎牌6折起;海信彩电让利幅度高达3000元;先锋、艾美特时尚小家电7折起;索尼数码相机599元起。两场团购强势跨年,家电盛宴倾情演绎。

科技发展迅速,手机、数码等3C产品更新换代频繁,因此3C产品一直是热销品类之一,辞旧迎新,五星诺基亚手机直降100-500元,加送USB按摩器/万能插座;三星手机直降50-300元,加送手机套/贴膜;苹果手机笔记本电脑MD313CH/A新品亮相,13英寸,i5双核处理器,首发特惠

8998元;诺基亚手机N9(64G)白色典藏版仅售4888元,额外加送电磁炉。购尼康单反相机还送8G卡/原装包。活动期间,消费者来五星购手机/数码/电脑/小家电单件满900元直降50元,单件满1999元直降100元,购物满额更有挂烫机/双立人刀具等豪礼相赠。

为迎接新年的到来,众彩电品牌均在月前就开始了和五星电器的备货合作,上百种型号,上亿特惠机型,充分满足广大消费者的不同需求。液晶电视价格的整体降幅将达30%以上,合资彩电最高直降可达11000元,国产32英寸液晶电视一款仅售

1599元,消费者购指定品牌型号彩电更有液晶电视相赠。期间消费者来五星购彩电/空调/冰箱/洗衣机/油烟机/灶具/热水器满500元直降300元;满3000元直降400元,最高可获直降1200元。同时,五星联合众多著名空调、冰洗品牌以大力度折扣和丰富赠品倾情回馈消费者,更包销定制了大量厨具特价资源,节日期间不限量供应:正1.5P空调一款跌破1500元,5KG全自动洗衣机一款仅售898元,西门子三门零度冰箱一款特价4173元,消费者来购洗衣机、对开多门冰箱满一定金额还可加赠挂烫机/小冰箱/洗衣机等超值豪礼。

厨卫家电方面,光芒将开展厨电联合团购全场6折起,方太厨电全场8折,老板厨电最高直降2000元,购指定品牌型号更有电磁炉/电饭煲/水槽等好礼相送。

此外,五星电器山西路旗舰店立足新年消费特别需求,围绕低价、品质与时尚,更展开多重特色促销活动:消费者来就送10元现金抵用券,购物特别加赠,满额再送好礼。华为巡展车助阵山西路年末大促,带您畅游华为云世界;更有城市频道知名主持人亲临现场,与您零距离分享低价大餐。更多精彩活动请至五星参与。