

7月30日,江苏省政府召开新闻发布会,号召全民减盐。官方通报称,江苏居民人均吃盐超标了近一倍,因此将在全省推广低钠盐,到2015年,低钠盐要占到市场的五分之一。

今天,江苏省全民减盐行动满月,人们对低钠盐的接受程度如何?现代快报记者在南京市场进行了探访。结果显示,对于低钠盐,消费者认同感不强,不少人对这种盐不太了解,还有人认为每包超过3元的定价有点贵。

现代快报记者 付瑞利 刘峻/文 见习记者 徐洋/摄(署名图片除外)

## 减盐行动满月 低钠盐叫好不叫座

不少市民对3元的低钠盐还不了解,1元的普通盐也难买了  
五花八门的盐到底怎么选?快报告告诉你



资料图片

### 快报探访 低钠盐在南京不走俏

#### 市民:不够盐味,还贵

昨天上午8点,鼓楼区水佐岗一家社区超市内,一排专门卖调味品的货架里,有四种食盐:澳洲湖盐冰晶盐、低钠盐、海藻碘盐和雪花盐。价格最高的是第一种,规格为250克,标价6.2元。最便宜的是雪花盐,也是目前最受市场欢迎的,规格为250克,标价1.3元。

居民张阿姨正在选食盐。她看了几眼后,把一包400克、2.3元的海藻碘盐放在购物篮里。张阿姨是位高血压患者,三四年前,家里就开始吃低钠盐。直到上个月,改吃海藻碘盐了。

张阿姨说,这么多年吃下来,感觉低钠盐的特点是“不够盐味”,价格还高。

记者告诉她,一包低钠盐3.2元。虽然比海藻盐贵了9毛,但它每包500克,多出100克,平均一下,也贵不了多少。张阿姨听后,各拿起一包比了一下,然后把海藻碘盐放回货架,带着低钠盐离开了。

#### 经营户:一周卖不完一箱

卢先生在水佐岗菜场经营着一家调味品店。店铺的柜台上,摆着海藻碘盐和低钠盐两种食盐。他说,前者的销售情况要远远好于后者。一周能卖出去5箱海藻碘盐,但低钠盐一箱都卖不完。“其实贵不了多少钱,但是大家一看一包盐要3元多,就不买了。”他说,每包低钠盐比海藻碘盐多挣不到两毛钱。

在丹凤街一家大型超市,调味品专区的“盐”字招牌下,有3层货架共6个小格,摆上了食用盐。其中,海藻碘盐占据了两个小格,数量最多。两种不同规格的澳洲湖盐冰晶盐,各占一个小格。低钠盐摆在右下角的小格内,位置不明显,也无明显宣传标志。

新街口一家超市内,各种食盐摆满货架。低钠盐占了3个小格。一名售货员表示,供应商统一供货,供多少就摆多少,没有要求把低钠盐放在显眼位置。

在这两家超市,记者观察了一会儿,发现消费者直接选择低钠盐的很少。

### 盐务部门 准备免费发放减盐勺

#### 低钠盐: 含氯化钾高,所以价格稍高

省盐务管理局相关负责人表示,活动开展一个月来,在全省范围内,低钠盐的销量有所上升,但幅度不大,暂无具体数字统计。

这位负责人介绍,目前对低钠盐的推广,还处于宣传阶段。“推广低钠盐,只是一种减盐的措施。”他说,减盐行动开始后,有些人注意到这个问题,回家用酒瓶盖去量一天该吃多少盐。为此,他们正准备免费发放减盐勺。

他还表示,餐饮单位也应注意,把菜做得清淡些。盐务部门将与餐饮协会,一起组织开展相关活动。“如果不这样,在家里少吃的盐,到饭店里又补回来了。”他说。

针对有市民提出低钠盐价格高的问题,这位负责人说,低钠盐中氯化钾的含量高,这种物质的价格高,所以低钠盐要稍微贵一些。

为何不使用小包装,把价格拉低,吸引消费者?他解释,包装的规格、价格经物价部门核定、批准后,一般不会轻易变动。

#### 一元盐: 利润低,经销商订货量少

居家过日子,就要精打细算。不少市民反映,1元一包的普通盐,现在买不到了。

昨天,在丹凤街的那家超市,一位市民在调味品货架前绕了一圈,都没有看到自己要的普通盐,“这些盐,我都不感兴趣。”

江苏省盐务管理局这位负责人称,之所以市面上少见,是因为经销商订购量减少,销售的也少。对于生产商和销售商来说,这种盐的利润要低一些。前者根据后者的订单,以销定产,如果订货少,生产的就少。而在苏北一些地方,这种盐就比较多见了。

他称,除了普通精制盐,雪花盐、绿标盐等都属于普通盐,只要能保证它们其中一部分的供应即可。

作为盐务主管部门,他们会对正常的品种供应加强管理,如果普通盐数量少,会根据情况调拨一些。

### 专家解读

## 五花八门的盐,该怎么选?

江苏省人民医院心内科主任医师卢新政说,普通盐、海盐、湖盐以及低钠盐其实都是氯化钠为主。只是由于产地、添加物的不同,而名字有所不同。

### 1 低钠盐:健康的首选



以加碘食盐为基础,添加了碘酸钾。与普通钠盐相比,含钠低,富含钾。钾离子代替了钠离子的咸味。有人觉得淡,可能指的是味淡了,而不是咸度。

### 3 湖盐:可用来换换口味



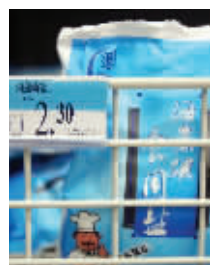
取自湖泊,湖盐里的复杂成分,也许对人体健康有一定的价值,可以作为换口味味的选择,但指望单单通过这个达到补充营养目的是做不到的。

### 5 营养盐:现在已经消失



根据卫生部发布的新修订的《食品营养强化剂使用标准》,不再允许食盐添加除碘之外的营养强化剂,于2013年1月1日起强制执行。资料图片

### 2 海藻盐:去年的新产品



根据《食用盐碘含量》国家标准,食盐中只能加入3种碘营养强化剂。普通盐加的是碘酸钾,海藻盐加的是海藻碘。现在在海藻盐,更多是一种炒作。

### 4 普通盐:不适合“甲亢”



成分就是碘酸钾与氯化钠。适用于绝大多数人,但是有甲亢等甲状腺疾病的患者,在咨询专业医生后,可以选择不加碘的食盐。资料图片

### 6 调味盐:价格十分昂贵



记者看到,在一高档超市销售的进口大蒜盐,一罐425克,价格高达39.9元,却看不到有碘成分。专家表示,绝大多数人还是需要摄入加碘盐。资料图片

### 提醒

#### 低钠饮食,不光是少吃盐

专家介绍,海藻盐里面的海藻含有碘成分以及藻酸双酯钠,对降血脂有一点效果,但是指望通过盐,来达到补充营养的目的,是不科学的。从防范高血压等疾病角度来说,日常生活中,首推的应该是低钠盐,如果改善一下口味,吃点别的盐当然也是可以的。“我们提倡的低钠饮食,减少摄入盐只是一个方面,还有味精等等,都应该减少摄入。”

### 建议

#### 食盐包装,贴上详细标签

即使解释得再详细,市民购买食盐时,还是感觉不太方便,专家建议,可以在食盐的包装上,进行一些标示提醒,比如低钠盐的优点,食盐过多摄入的危害,哪些人群不适合使用等等,这样就比较清楚了,也方便人们选购。比如高血压的患者,也可以给出一个建议的摄入量,这样人们也有了比较清晰的认识等等。