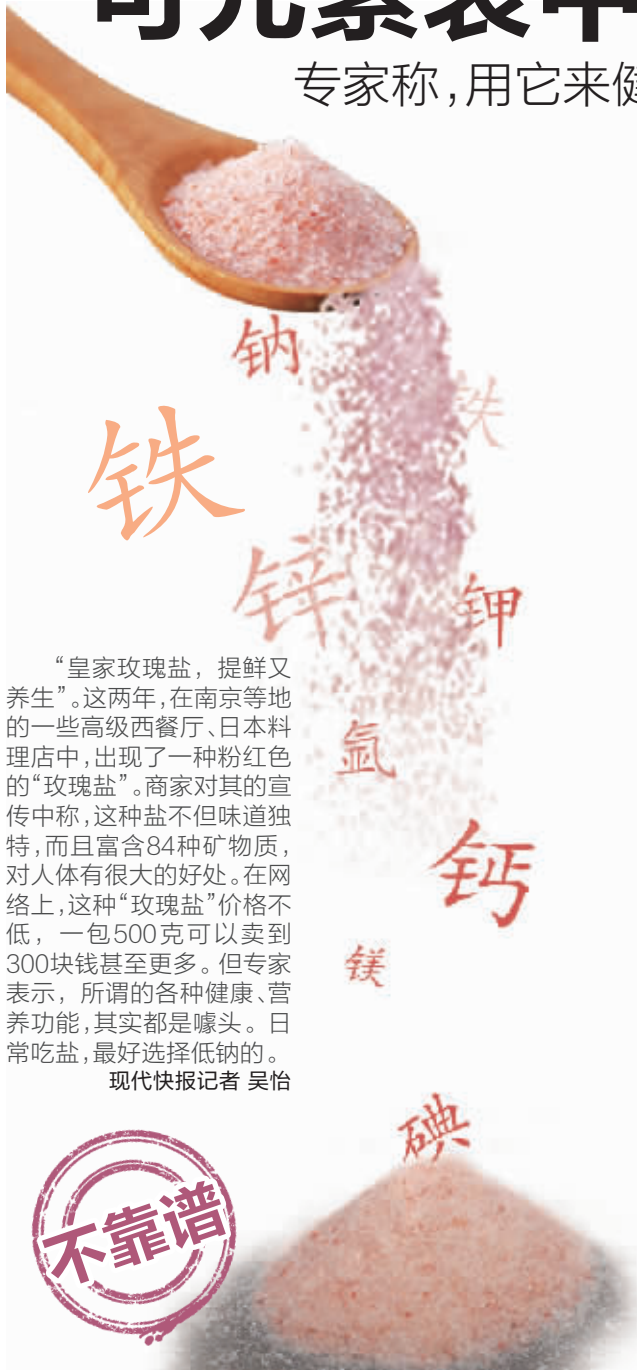




# 玫瑰盐宣称含84种矿物质 可元素表中压根没这么多有益元素

专家称,用它来健康养生完全不可能,日常吃盐最好选低钠盐



“皇家玫瑰盐,提鲜又养生”。这两年,在南京等地的一些高级西餐厅、日本料理店中,出现了一种粉红色的“玫瑰盐”。商家对其的宣传中称,这种盐不但味道独特,而且富含84种矿物质,对人体有很大的好处。在网络上,这种“玫瑰盐”价格不低,一包500克可以卖到300块钱甚至更多。但专家表示,所谓的各种健康、营养功能,其实都是噱头。日常吃盐,最好选择低钠的。

现代快报记者 吴怡



## 玫瑰盐的传说

### 高档餐厅拿“玫瑰盐”当招牌 称其富含铁元素,提鲜又健康

近年来,在各地的一些高档西餐厅、日料店里面,食客可以看到搭配的调味料里,有一种呈现粉红色的盐。颗粒较大,撒在食物上之前必须经过研磨。现代快报记者找到一家提供日式铁板烧的饭店,其中“玫瑰盐”的使用便是他们特别强调的招牌。

“这是一种天然矿物质盐,因颜色为玫瑰红色而得名。它产自南美洲安第斯高原的玫瑰盐矿,我国使用的玫瑰盐多是日本将天然矿石去除杂质后进口到国内的。”商家介绍,由于玫瑰盐含有的铁元素较高,所以呈现玫瑰红色。“本身还有提鲜作用,烹调时加入一点,就不用再加味精、糖等调料了。”

现代快报记者了解到,这种玫瑰盐主要撒在新烤制好的食物上,使用前,会征求食客的意见。“如果客人要求用它来做菜,就会加收原菜价10%的费用。比如说,一套298元的套餐须加收29.8元。”不过,几乎所有吃铁板烧的客人,都会要求师傅使用玫瑰盐。

### 网上热卖,号称含84种矿物质 价格从5块到300块一包不等

打开淘宝,有关玫瑰盐的介绍就更加详细了。“玫瑰盐被称为‘盐中之王’”“富含84种矿物质,可以提供人体均衡摄取营养元素。据国外报道,对高血压、糖尿病、痛风、类风湿关节炎、牛皮癣、红斑狼疮、痉挛、哮喘、结石、偏头痛等症有改善作用”……不但玫瑰盐本身“内涵”丰富,与普通的精盐相比,商家表示也有种种优势。

“普通盐里面添加了抗结剂,也就是亚铁氰化钾,剧毒!这个提炼过程是不自然的,被身体所排斥,是高血压、心脏病、肾脏病及湿疹真正的罪魁祸首。”

由于玫瑰盐颗粒粗大,因此商家表示,消费者不但可以将其作为调味料,研磨后使用,也能够直接拿来作为浴盐,“促进皮肤新陈代谢。”

现代快报记者看到,玫瑰盐价格差别很大。便宜的一包500克,价格只有5块钱,而贵的500克价格可以达到300元甚至更高。

## 专家称不靠谱

### 自然界都凑不出84种有益矿物质

号称“盐中之王”的玫瑰盐是否真的如宣传的那么神奇?这两天,专家也展开了讨论。“科学松鼠会”成员“云无心”发文解释,“84种矿物质”不靠谱。

“在网络上可以查到一份玫瑰盐元素含量的详细报告,这应该就是‘84种矿物质’说的来源。这份数据报告中几乎把元素周期表上所有天然元素都测了一遍,乍一看相当壮观,但即使这些数据全部属实,它也根本不能说明问题。”“云无心”表示,目前发现的化学元素有118种,其中自然界存在的只有98种。而在这98种中,氢、氧、碳、氮、惰性气体(6种)等从来不被当作“矿物质”,还有砷、镉、铅、镉、汞、稀土(17种)等已被证实人体不需要、甚至对人体有害,其他的元素也有相当一部分在人体中从未被发现。“由此可见,凑出84种有益人体健康的矿物元素本来就是不可能的事情。”而商家所称的“普通盐添加抗结剂,含有剧毒”的说法,“云无心”表示,精制食盐中的添加剂量很少,是安全的。

### 玫瑰盐根本没有健康养生的功能

现代快报记者查看了商家宣传的玫瑰盐所含矿物质成分表,含量较多的是钠、钙、钾、硫离子,虽然还有锰、铜、锌等,但含量都低于0.001ppm。“也就是说,它们在玫瑰盐中的含量完全可以忽略不计,对人体自然也产生不了什么作用。”

江苏省营养学会公共营养师颜晓东表示,“玫瑰盐里面即使含有多种矿物质,含量也极低,加上每天能够摄入的盐分有限,用玫瑰盐来健康养生根本不可能。有人花普通盐几十倍的钱去买玫瑰盐,除了追求风味,可能就是‘有钱任性’吧。”

颜晓东称,目前中国人每天的吃盐量就已经超过了6克的上限,想通过吃盐来补充钙、锌,还不如吃食物来得实在。他建议,市民买盐最好选择低钠盐。低钠盐中去掉了20%的氯化钠,不但减少了钠离子,降低了高血压的风险,而且用氯化钾替代,钾离子对降血压又有帮助。

中国·南京  
结婚采购大会



主办单位  
现代快报

战略合作单位  
第一夫人婚纱摄影

展会时间

2015年3月21-22日

展会地点

南京市新庄国际展览中心

招商热线

025-58598113 / 58598104

索票请登录大会官网

wedexpo.xdkb.net

索票热线 96060



官方微信

官方微博

## 第四届 中国南京结婚采购大会 抢门票 赢对杯

即日起登录 wedexpo.xdkb.net 报名,  
即可免费获得价值88元定制对杯一组(2只)  
和价值80元婚庆全套一套(2张)

价值88元  
定制对杯一组



具体说明:

1. 成功报名后,大会组委会会将门票及对杯领取卡快递至您手中,您可以凭门票,对杯领取卡和本人身身份证前往展会现场领取对杯!每张身份证仅限领取1次。
2. 兑奖时间:2015年3月2日至3月16日。
3. 本次活动的最终解释权归中国南京结婚采购大会组委会所有,咨询电话:025-58508113。

婚纱摄影 | 婚纱摄影 | 婚纱摄影 | 婚纱摄影 | 婚纱摄影 | 婚纱摄影 | 婚纱摄影 | 婚纱摄影

一站式结婚采购平台