



“高档盐可补微量元素？”“骨质疏松吃加钙盐？”—— 这些“传盐”该不该信？

◆ 吴瑞莲

“传盐”一：吃高档盐可补微量元素？
正解：吃盐补微量元素不如注意搭配饮食

最近备受热议的“玫瑰盐”据说是一种营养价值特别高的高档盐。真有那么神奇吗？韩婷主任介绍，有专家对玫瑰盐检测发现其除了镁和钙的含量相对高一些之外，并无其他过人之处。“没必要指望仅仅依靠食用玫瑰盐来达到补镁补钙的效果，因为相比之下，青菜和卤水豆腐都是补充镁和钙的上好食品。”

她解释说，卤水豆腐每100克中的镁含量达60毫克以上，吃半块卤水豆腐(200克左右)，就能补给人一天需要镁总量的1/3以上，同时还能补充200多毫克的钙、20克左右的蛋白质，及大豆异黄酮等多种有益的营养成分。“食盐每天的推荐量不超过6克，指望通过这么少的摄入量来补充微量元素，并不现实。与其花高价盲目追求高档盐，还不如花点心思搭配好自己的日常饮食，这样摄入的营养反而更全面更均衡。”

“传盐”二：海盐会比加工盐更健康？
正解：粗粒海盐所含微量元素微乎其微

韩婷介绍，通过对海盐、精致食盐的成分进行定量分析发现两者在氯化钠含量上并无太大区别。但在碘含量上，粗粒海盐基本未检出碘，而加工盐由于在加工过程中已添加了一定比例的碘酸钾，故含碘。

事实上，粗粒海盐并非人们想的那样“富含各种微量元素”。由于海水在日晒后不断蒸发和浓缩，最后析出结晶物，即海盐晶体，但微量元素一般不会进入结晶体内，而是留在不能结晶的卤水中。所以海盐仅检出铁、锰、硫等少数几种微量元素，且这些微量元素的含量也少得可怜。韩主任指出：“这些微量元

近年来，各种高档盐品类百花齐放，竹盐、井盐、海盐、青盐、雪花盐、玫瑰盐，都号称营养价值特别高。另外，缺钙可吃加钙盐，贫血宜选加铁盐。这些“传盐”该不该信？我们又该如何健康吃盐？上周四，由新民晚报社等主办的2016年第5期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，同济大学附属同济医院临床营养科主任韩婷副主任医师表示，再“豪华”的盐始终还是盐，主要成分仍是氯化钠，都不能放开了多吃。与其盲目追求高档盐，希望借此补充微量元素，还不如花点心思搭配好日常饮食，这样摄入的营养反而更全面、更均衡。

素实际上属于‘痕量元素’，即含量微乎其微，可以忽略不计，对人体健康也基本无作用。”

“传盐”三：“花头多”的盐对身体好？
正解：选择适合自己的盐最重要

如今市面上盐的种类五花八门，有加锌盐、加硒盐、低钠盐、加铁盐……究竟什么盐才适合自己呢？韩婷主任表示，“花头多”的盐不一定就是对身体最好的，适合自己才最重要。

她建议，预防心血管疾病可选加硒盐。因为硒可以预防心血管疾病和某些癌症，补充足够的硒可提高机体免疫力。但硒补充过量也可造成不良反应，因此在选择加硒盐时要注意以下三点：1.在硒含量较低的地区比较适合选用加硒盐；2.不宜同时服用其他含硒的营养品；3.要限制加硒盐的食用量，以一天不超过6克为宜。

韩主任说，锌对生长发育有重要作用，一般靠均衡饮食补充锌就可以满足身体需要，但处于身体发育期的儿童、妊娠期的女性、素食者就可能缺锌。因此，这几类人群可以适当吃加锌盐。

针对骨质疏松的中老年人，韩婷建议可以吃些加钙盐，同时还要多吃些含磷丰富的食物，如鸡蛋、豆类等，并多晒太阳以促进钙

的吸收。而患缺铁性贫血的女性、儿童可以选择加铁盐，调味的同时就可以补铁。

“传盐”四：食盐摄入量越少越好？
正解：避免腌渍、咸菜，少用蚝油、酱油即可

韩婷主任表示，盐不仅是重要的调味品，也是维持人体正常发育不可缺少的物质。她说道，中国人食盐普遍食用过多。通过全国营养调查，从南方到北方食盐用量从12克到15克不等，而世界卫生组织规定的是6克。过量食用食盐会使人类患上很多种疾病。

“所以我们主张限盐，鼓励低盐饮食。但低盐饮食也并不是说吃盐越少越好，更不是不吃盐。”韩婷指出，当体内的含钠量过低，可发生食欲不振、四肢无力、晕眩等现象。严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速、脉搏细弱、肌肉痉挛、视力模糊、反射减弱等症状。因此对

于健康人，不必过于苛刻地测量食盐摄入量，平时只要稍加注意，清淡饮食为主，尽量不吃腌渍、咸菜，做菜少用蚝油、酱油即可。

预防“糖尿病”需勤查眼底

糖和盐都是日常生活中常见的调味品，但是过多食用糖和盐会给身体健康带来影响，如过量食用盐或腌制食品会诱发消化道疾患，摄入过多的糖类也会对体重控制和血糖控制带来不利影响。

上海爱尔眼科医院青白眼底科李勇主任医师提醒，眼睛是血管非常丰富的器官之一，最容易受高血糖的危害。而糖尿病性视网膜病变是糖尿病常见并发症。由于患者血糖增高，影响视网膜动静脉及毛细血管，导致眼内血管渗漏，新生血管生成，造成视力损伤。因此早期诊断、随访及干预治疗对预后非常重要。

李勇主任介绍，糖尿病视网膜病变患者一般会有看东西重影、眼前有黑影飘动甚至是视力下降等不同表现。如果早期发现，及时抑制病情，患者可保留一定的视力，否则久而久之会造成失明。此外，许多糖尿病患者会通过严格控制血糖减少全身性疾病的风险，但是糖尿病性视网膜病变一旦发病，并不会随着血糖的良好控制而得到改善。对此，李主任建议，有糖尿病家族史的中老年人群应定期检查眼底。

用醋浸泡花生米、每天喝葡萄酒真能降血压吗？5月14日正值第10个世界高血压日，第6期“新民健康周周讲”将盘点那些坑人的高血压误区。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务专线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！



本活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

初夏小心“五把火” 中医教你对症清热

◆ 叶雪菲

立夏后，天气渐热，不少人都会出现眼睛干涩、牙龈肿痛、脸上长痘、口腔溃疡等症状，这些外在表现其实是体内“上火”的信号。夏季是一个容易“上火”的季节，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科主任医师肖姝教授指出，初夏“五把火”分为心火、肝火、肺火、胃火、肾火等五种“火气”，而“上火”种类不同更需对症下药，才有疗效。

莲子茶祛心火

中医认为心火亢盛多因情志抑郁、气郁化火，或过食辛辣、温补之品(如羊肉、狗肉、烟酒、葱姜等)所引起。肖姝教授介绍，心火旺的人主要表现为舌尖发红、舌上生疮、小便赤涩灼痛及心烦失眠等。她建议，可将5克莲心放入300毫升左右的开水中，浸泡约10分钟代茶饮，连服10天。莲心有清心去热、生津止渴、缓解口舌生疮的功效。为减轻饮用时的苦味，可加入适量红糖或蜂蜜。此外，肖姝教授表示，也可饮荷叶甘草茶，将荷叶50克、甘草3克放入500毫升开水中浸泡10分钟左右，加入适量冰糖后饮用。荷叶有利尿通便的功效，甘草可缓急止痛、清热解毒。

白菊花、玫瑰花茶祛肝火

肝火多由暴怒伤肝、五志化火引起，肖姝教授介绍，主要表

现为目赤肿痛、头晕耳鸣、口苦咽干、胸闷肋痛等。脾气较急、肝火较旺的中老年人除应控制情绪外，还可常饮菊花茶。菊花可疏散风热、平肝明目、清热解毒。每天用5~6朵白菊花泡水代茶饮，加入少许蜂蜜味道更佳，每次喝到还剩三分之一的水量时再加入新水，一天可冲泡三到四次。祛肝火还可饮用玫瑰花茶，以沸水冲泡玫瑰花(每500毫升7~8朵)，10分钟后饮用，能疏肝解郁、通便降火气、顺行血气。中老年人长期饮用玫瑰花茶，还可预防或减轻面部皱纹及色斑生成。

陈皮水祛肺火

春季中老年人群肺火较盛，初夏时节更不可掉以轻心，肖姝教授解释，主要是疲劳、吸烟酗酒及过食肥腻辛辣之物所致，表现为咳嗽气喘、咽喉肿痛、稠痰及鼻腔热烘火辣、流鼻血等。将10克陈皮放入500毫升开水中浸泡10分钟，饭后饮用，可止咳润肺、保护气管，并能促进肠胃对食物的吸收。也可将5克薰衣草与10克陈皮一起浸泡饮用，能有效减轻咽喉肿痛。还可将10克桔梗和5克金银花冲泡饮用。泡饮金莲花也有祛肺火功效，金莲花有“塞外龙井”的美誉，它清润咽喉、祛痰止渴，因此民间素有“宁品三朵花，不饮两茶”的说法。

金盏花、薄荷茶祛胃火

烧烤、啤酒等已经开始出现在不少人的餐桌上，但肖姝教授指出，饮食不节、过食油腻的食物或甜食等易引发胃火。胃火的主要表现为胃热心烦、反酸烧心、腹胀便秘、口干口臭、牙龈肿痛等。常喝金盏花茶有助“扑灭”胃火，将5克金盏花用开水泡饮，有止痛、清湿热、促进伤口愈合及利尿通便的功效。还可饮用薄荷茶，将5克左右的薄荷叶以300毫升开水浸泡，经常饮用可散热解毒、促进新陈代谢、减轻胃胀胃痛、消除腹胀并清新口气。如果将薄荷叶与洋甘菊(各5克)一起冲泡，可止咳化痰，保护呼吸系统。

淡竹叶绿茶祛肾火

肾火除有耳鸣耳痛、尿尿增多等症外，还表现为小便短黄、潮热盗汗等，严重者甚至可能引发尿路感染。对此，肖姝教授建议，可取淡竹叶5克、绿茶3克，共同投入500毫升开水中冲泡，5分钟之后即可饮用。竹叶有清热解毒、利尿消肿的作用。此外，常饮茅岩莓、迎春花、桃花等，也有明显祛肾火作用。茅岩莓所含的高活性黄酮可杀菌消炎、清热解毒、镇痛消肿；迎春花有清热解毒、滋阴补肾的功效；而桃花则能利水、活血、通便。饮用这几种花草茶，能从根本上清除肾火，减轻或消除相关不适。

健康圈

“手握明天”公益项目进入长海医院

为了帮助更多风湿免疫疾病患者坚持规范治疗以及促进疾病康复，5月10日下午2:00-4:00，由中国初级卫生保健基金会主办的“手握明天公益项目”上海专场将在上海长海医院科技楼(17号楼)2楼

会议室隆重举行。会议特邀长海医院风湿免疫科知名专家赵东宝主任、施治青医生和高洁医生讲解类风湿关节炎和强直性脊柱炎知识，为患者学习了解疾病信息提供权威平台。

新华医院“泌尿大讲堂”周日开讲

为了提高公众对前列腺癌的认识及增强广大前列腺癌患者的防病治病意识，5月15日上午9:00开始，上海交通大学医学院附属新华医院在科教楼一楼会议室举办科普讲座和咨询活动。

前列腺癌在我国发病率逐年升高，男士特别是老年男士应该如

何针对性地进行体检，尽早发现它呢？如果体检结果可疑，怎么来进一步排除前列腺癌的可能呢？一旦确诊，又该如何选择治疗方式呢？已经开始治疗的患者又应该注意些什么呢……新华医院“泌尿大讲堂”将逐一为您解答，为您提供与专家现场交流的机会。

医患互动聚焦母亲健康

◆ 叶雪菲

今年母亲节期间，不少女性读者纷纷来电咨询健康问题。对此，新民健康特别邀请了上海交通大学附属第六人民医院东院妇产科主任医师朱洁萍来解答。

问：体检查出子宫肌瘤、卵巢囊肿，怎么办？

答：子宫肌瘤是良性、缓慢进展的疾病，与卵巢激素有关。不是所有的子宫肌瘤都需要医疗干预，需要根据肌瘤位置、大小、生长速度、是否引起健康问题(如异常子宫出血、贫血、压迫症状、不孕、流产等)、年龄、生育要求等情况，制定个体化的

治疗、随访措施。无症状的生长速度缓慢的小肌瘤，如果没有生育需求，可观察，每年或每半年随访一次。

问：孕前准备，该做些什么？

答：常规健康体检，包括心、肝、肾等重要脏器的功能检查，甲状腺功能检查以及生殖系统的检查。孕前可检查TORCH(即弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、生殖道疱疹病毒、梅毒)，如确定近期感染，需暂缓受孕。孕前3个月开始补充叶酸0.4-0.8mg/天，减少胎儿神经管缺陷的发病风险；避免接触有害物质和环境。