

加锌盐、加钙盐、加硒盐…… 来看你会不会吃盐？

吃二两话梅，相当于吃了三天的盐



5月15日是全国防治碘缺乏病日，今年的宣传主题为“坚持科学补碘，建设健康中国”。河南人的吃盐情况怎么样？市面上，加锌盐、加钙盐、加硒盐……五花八门的盐越来越多，到底哪种盐最适合自己呢？
郑州晚报记者 邢进 谷长乐

科学补碘要做好“加减法”

碘缺乏最主要的受害者是妇女和儿童。郑州市疾控中心地方病预防控制所所长魏建军介绍，碘是人体需要的一种营养素，缺碘可引起地方性克汀病、甲状腺肿大等碘缺乏病。碘是甲状腺制造甲状腺激素的原料，是脑组织正常发育必不可少的营养物质。无论是轻度还是重度碘缺乏，都会影响脑发育，导致儿童智力落后。

市疾控中心监测数据显示，我市11个县(市、区)均为缺碘地区。魏建军表示，碘缺乏病是自然环境缺碘造成的。食盐加碘是控制和

消除碘缺乏病最安全、最经济、最有效的手段。

这几年来甲状腺癌的检出率持续上升，有人怀疑是与补碘过剩有关，市人民医院内分泌科副主任于江红说：“与其说患病率升高不如说是检出率提高，也与大家体检意识的提高和对自身健康状况的重视与关注有关。”

于江红表示，目前缺乏有说服力的询证医学证据来证明碘过量一定会导致甲状腺结节和甲状腺癌。“食盐只是调味品，过量食用反而会引发其他疾病，要学会科学、适量补碘。”

“隐形食盐”无处不在

5月13日，国家卫计委正式发布《中国居民膳食指南(2016)》，这本最权威的“教你怎么吃”手册，提倡谷物为主，少盐少油。相较于上一版，“盐”的推荐值从上一版的“6克”变为“<6克”。

即便如此，仍远高于世界卫生组织推荐的成年人每日盐摄入量应低于5克的最大盐摄入量。

6克相当于一个啤酒瓶盖大小，千万不要只计算炒菜时放进锅

里的那一勺盐，人们很多时候，在无意中吃下了盐。

例如，吃二两话梅，相当于吃了三天的食盐量。此外，九制陈皮、饼干、爆米花等都是含盐量较高的食品。

河南人喜好酱香味食物，豆瓣、酱油、蚝油、香辣酱、鸡精、味精、香肠腊肉、咸菜、各种罐头食品等，不经意地加一点，都成为盐超标的使用范围。

食盐种类多，找适合自己的

据省盐务局统计，2015年，河南人消耗了50多万吨食用盐，相较于往年基本稳定，变化不大。

目前市场上的盐主要分为无碘盐、加碘盐和强化营养盐。省盐务局官方网站介绍，营养盐是以碘盐为原料，添加一定比例的营养强化剂的营养强化食品。

目前国内供应的品种有加锌强化盐、加钙强化盐、加铁强化盐、加硒强化盐以及加核黄素强化盐，具有一定的针对性，市民应根据自身情况来选择强化盐。

加锌盐：能促进机体免疫功能和生长发育，对儿童、妊娠期妇女、老年人和素食者有帮助。

加钙盐：可预防缺钙所致的疾病，如儿童佝偻病和中老年人骨质疏松病。食用加钙盐，应同时多吃

含磷丰富的食物，如蛋类、豆类等，并多晒太阳，以增加钙的吸收。

加硒盐：在碘盐的基础上添加了一定量的亚硒酸钠制成的。具有抗氧化、延缓细胞老化的功能，可保护心血管和心肌，适合中老年人、心血管疾病患者等。

加铁盐：适合婴幼儿、妇女及中老年人等的补铁需求。

低钠盐：可降低高血压、心血管疾病的风险，适合中老年人和患有高血压、心脏病的人。但低钠盐钾含量高，患有肾脏病、肾功能不全者不宜吃。

市疾控中心地方病预防控制所所长魏建军建议，为防止碘丢失，食用碘盐时应注意：炒菜、煮汤时不宜过早放盐，宜在食物快熟时放入，不要把碘盐放在锅里炒。

河南省大中专学生就业服务中心迁址 认证学历别走错地儿了

本报讯 河南省大中专学生就业服务中心于5月15日整体搬迁至河南省大学生就业创业综合服务基地，今日起正式对外办理相关业务。新址位于郑东新区文苑南路相济路口东南角。自5月16日起，位于金水东路39号旧

址停止对外办理各项业务。同时，位于农业路河南省机电学校的学历认证分理点撤销。

途经中心新址的公交线路有114路、115路、107路、312路、Y817路、305路。
郑州晚报记者 张竞映

继屠呦呦后，中医药又一世界大奖 获奖者是河南中医药大学校友

本报讯 14日，记者从河南中医药大学获悉，5月2日在麻省理工学院举办的第20届未来健康技术峰会上，西奈山医学院的华人教授李秀敏博士获颁“2016未来健康技术奖”，以表彰她在利用中草药治疗过敏和免疫系统疾病方面做出的杰出贡献。这是继屠呦呦后，中医药又一世界大奖，获奖者李秀敏教授是河南中医药大学78级校友。

“未来健康技术奖”由美知名智库“未来健康技术学院”设立，目的是褒奖那些利用创

新性的生物医药研究与技术挽救生命、减少痛苦、提高生活质量的突破性人物。

据了解，李秀敏系河南中医药大学78级中医系本科生，硕士研究生就读于中国中医科学院，毕业后到美国斯坦福大学工作，后被美国西奈山医学院聘为教授。过敏性疾病目前尚无特效药从根本上解决问题，李秀敏教授成功从传统中草药中提取有效成分，可治疗哮喘、食物过敏及其他过敏性疾病，取得创新性成果。
郑州晚报记者 张竞映

“家长，你们知道孩子最大的需求是什么吗？”

专家的一句话，让听讲座的家长陷入沉思这场在郑州外国语新枫杨学校举办的讲座是学生为家长组织的

本报讯 如果问家长，你爱孩子吗？相信家长们会很肯定地说：爱。当问家长，你知道孩子最大的需求是什么吗？相当一部分家长会思考一番。在昨日郑州外国语新枫杨学校的一场公益讲座上专家的一句话，让听讲座的家长陷入沉思。

昨日，由郑州外国语新枫杨学校“领导力课程班”社团C组发起、策划、执行的《你会和孩子沟通吗？》大型公益讲座在该校三楼报告厅举行，来自该校的近200位学生家长聆听了讲座。

看到身边越来越多的同学和父母存在沟通障碍，早在几个月前，郑州外国语新枫杨学校“领导力课程班”社团的几位同学就有举办一场有关“代沟”讲座的想法。

为了此次讲座，他们前期做了很多调查

活动，了解青春期学生与家长之间存在的“代沟”问题，并在校内设计相关海报，普及“代沟”产生的原因和解决方案等。

为了及时解决身边同学与家长之间的“代沟”问题，以夏浩原为主的几个同学还专门成立“帮扶小组”，利用业余时间学习相关知识，主动帮身边的同学解决困惑，并签订保密协议。目前已有几十位同学接受过他们的帮扶，并对他们的活动表示好评。

“亲子沟通不畅，不仅是学生的问题，更有家长的问题。我们希望通过此次活动可以让更多的家长认识到亲子沟通的重要性，在与孩子的沟通中多一分细心、多一分耐心、多一点艺术，做孩子真正朋友。”夏浩原说。

郑州晚报记者 吴幸歌

心脑血管病患者 降压产品免费送

目前，心脑血管疾病严重威胁着中老年人的身体健康。得了心脑血管疾病，轻者头晕头痛、胸闷、心慌失眠、重者会出现动脉粥样硬化、肾功能衰竭和脑梗。

为了关爱中老年人健康，我中心特面向全国心脑血管疾病患者免费赠送防治心脑血管疾病产品和健康手册500套，凡年龄五十岁以上的“三高”人群和长期依赖西药治疗心脑血管疾病的患者均可拨打我们的400-0503-301免费电话领取。

即日起，打进电话者，赠送降压产品一盒，每人仅限领取一次。另外，前50名打进电话者，有机会享受数千元健康补贴。

以下人群优先领取：
高血压、高血脂、高血粘、糖尿病、冠心病、及并发症患者。

免费领取电话：**400-0503-301**

(活动日期截止2016年5月31日)名额有限，领完为止。
晋食健广审(文)第2015090006号