

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《83》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：林志明

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：陳明玉 張詩宜

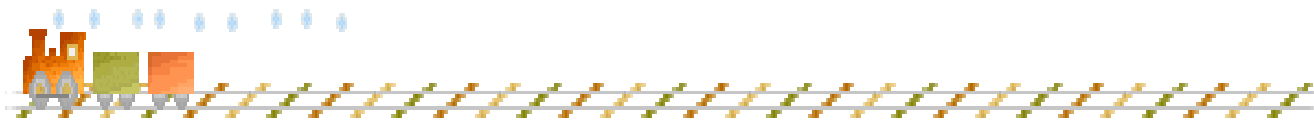
第八十期《中華民國一百零二年八月十五日出刊》

認識食用鹽



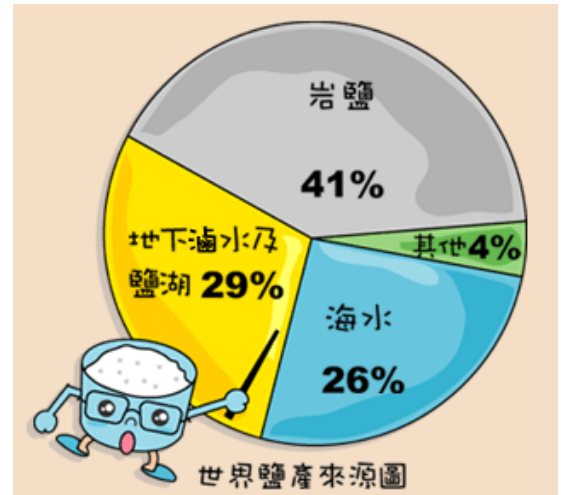
鹽是日常生活重要的調味品，也是維持身體正常運作的物質。很多人因重口味而吃下太多鹽，容易產生高血壓、水腫及心血管疾病的問題。也有人因口味過於清淡，烹調不加鹽，反致體內血鈉過低，發生食慾不振、四肢無力、暈眩、厭食、噁心、嘔吐、心跳加速及肌肉反射減弱等問題。在臨床上，也常有許多人因甲狀腺亢進，需要食用無碘鹽。

自從鹽品市場開放後，業者競相推出各式訴求的鹽品，包括標榜健康、天然來源的海鹽、岩鹽，或添加微量元素的加碘鹽、低鈉鹽等、或增添其他風味的胡椒鹽、辣椒鹽等，藉以區隔市場，也提高附加價值。所以在今日，鹽的供應除了傳統的食鹽外，尚有精製鹽、低鈉鹽、岩鹽、竹鹽、湖鹽等，面對五花八門的各種食用鹽，您知道該怎麼選擇嗎？



鹽的身世

鹽的主要成分為氯化鈉(NaCl)，並含有少量水份、雜質及其他鐵、磷、碘等元素。氯化鈉大量存在於海水和天然鹽湖中，在世界的鹽產來源中，岩鹽與海鹽分別佔41%和26%，兩者的主要差別在於採集地點不同。



● 海鹽：

將海水引入鹽田，再經太陽曝曬形成結晶而成，含些許微量礦物質。由於海水汙染問題，故購買天然海鹽時，需要特別留意海鹽的來源，是否無汙染或者已經通過重金屬檢測合格。

● 精鹽：

將海水經過純化處理，藉由離子交換的透析方式將海鹽的雜質過濾，只剩下氯化鈉，幾乎不含其他天然礦物質。為了預防甲狀腺腫大，許多國家會實施食鹽加碘政策，而國內台鹽相關精鹽產品也均有含碘。

● 低鈉鹽：

將食鹽中的氯化鈉以氯化鉀取代，故在攝取量不變的情況下，可減少鈉及增加鉀的攝取各約50%。若有腎臟病或血中鉀值較高的病人應諮詢醫師或營養師，評估是否適合食用。

● 岩鹽：

鹹水湖經由長期蒸發乾涸後，會堆積固化而形成鹽礦，有時因地殼變動會藏入地下，有時會暴露於外，把鹽塊挖取出來磨碎就是岩鹽。岩鹽的礦物質含量豐富，最少受到汙染，好處是它可以補充人體所需的微量元素，也可以讓鹽巴有甘甜感，甚至因為礦物質的緣故，呈現出不同的顏色，例如玫瑰鹽就是因含鐵量較高，因此呈現淡橘色或粉紅色。

食用鹽中的小兵~ 鈉及碘

● 「鈉」的影響：

鹽的主要成分為氯化鈉，每公克的鹽含有 400 毫克的鈉。根據行政院衛生署的建議，成人每日鈉攝取量不宜超過 2400 毫克(=6 公克鹽)，扣除由天然六大類食物中攝取的鈉量約 400 毫克(=1 公克鹽)後，建議由調味料和其他額外攝取的鈉量為 2000 毫克(=5 公克鹽)。攝取過多的鹽會增加腎臟及心臟血管的負擔，容易導致高血壓、水腫及心血管等疾病，以下為鹽與各種調味品之換算：

◇ 每人每日建議攝取的鹽	
1 茶匙鹽(5 公克，約 2000 毫克鈉)	=5 茶匙醬油(30 毫升)
	=5 茶匙味精(15 公克)
	=5 茶匙烏醋(25 毫升)
	=12.5 茶匙番茄醬(60 毫升)
(1 茶匙約 1/3 平匙的免洗湯匙)	=2 茶匙低鈉鹽



● 「碘」的影響：

早年由於高碘食物攝取不足，導致每 5 個人就有 1 個人脖子腫大，罹患甲狀腺腫大，直到民國 56 年全面實施食鹽加碘的政策之後，台灣缺碘性甲狀腺腫大的比率降低為每 25 人中只有 1 人。缺碘可能引發甲狀腺腫、呆小病和侏儒症等外，也可能影響腦部正常功能。有研究指出，孕婦和嬰兒若缺碘可能會降低 10~15 分的智商。但現在食用鹽來源多元，不少人為追求美食，選擇岩鹽、玫瑰鹽、天然鹽等精緻進口食鹽，也有許多高血壓病人選擇低鈉鹽協助控制血壓。而這些進口食鹽及低鈉鹽，不一定有添加碘，故碘的攝取尚須藉由其他高碘食物來達到足夠的碘，以維持健康，例如海帶、紫菜、高麗菜、花椰菜、海產類等。反之，碘攝取過多也可能造成甲狀腺亢進，因此甲狀腺亢進的病人在治療時要嚴格限制碘的攝取量，最好依醫師建議改攝取無碘鹽。



如何選擇適當的食用鹽



現代人飲食口味偏重，鹽吃太多，加上蔬菜水果攝取不足，導致鈉鉀比例嚴重失衡。

- 患有心血管疾病、高血壓、腎臟病等病人及一般追求健康民眾者～
建議減少食用鹽攝取量，若食用未加碘的鹽品，需注意碘的攝取是否足夠，以維持基本健康。
- 患有甲狀腺機能亢進和慢性甲狀腺炎之病人～
建議食用不含碘的食鹽，可向醫師或營養師諮詢，進行個別討論。

如何選擇安全可靠的食鹽

鹽與一般人的生活息息相關，為了市場考量，鹽商常會加入不同的微量元素增加食用鹽風味，並且取一個很美的名字提高買氣，或者有不肖業者將工業用鹽回收再加工後，包裝成一般食鹽拿來販售，因此選購食用鹽應該要注意：

- 購買包裝完整有品牌的，不要買來路不明的零售散裝品，因為包裝良好的產品，較衛生、不易受到污染。
- 注意包裝上鹽的成分是否符合標準，而不是吸引人注意的名稱或包裝。產品包裝必須有品名、成分標示、有效日期、廠商名稱、電話號碼、地址及出產地等資料。如為輸入者，應註明出產地、國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。另外，也要注意使用的食品添加物是否為衛生署公告的食品添加物品名或通用名稱。

資料來源

1. 台南縣政府文化局終身學習網路教材〈前進鹽村〉
2. 台鹽實業股份有限公司〈知識專欄〉

