

# 吃盐不仅仅需要补碘

微量元素摄入也很重要

本报见习记者 白雪



吃盐不光能补碘,还能补充钙铁等多种微量元素,所以正确食用盐非常重要。15日,全国碘缺乏病宣传日活动上,泰安市盐业公司为100多名市民进行了体检。工作人员发现,几乎所有人身中都不同程度的钙铁锌等微量元素元素的缺乏。

15日上午,记者来到东岳大街泰安盐业公司门口,这里正进行着由泰安市盐务局和泰安市卫生局联合举办的防治碘缺乏病日宣传活动。记者看到,许多市民正围着展览台进行咨询,尤其是在钙铁锌测试仪旁,已经排起了等待测试的长队,工作人员王松正在忙碌地为市民检测微量元素。“经过对加碘盐的宣传,市民已经对摄入碘盐有了认识,但是今天在测试微量元素时发现,很多市民都不缺碘,却有不同程度的微量元素缺乏。”王松告诉记者,光单纯补碘是不科学



一市民咨询热敷盐的疗效。 本报见习记者 白雪 摄

的,平衡摄入微量元素也很重要。如果人体必须的微量元素和维生素缺乏,会引起各种疾病。实际上,通过食用营养盐来补充微量元素是一种很好的方式。但是目前,市民对此还没有正确的认识。“原来我只知道要吃点碘盐,可是不知道自己缺什么微量元素,经检测我知道自己缺硒,我得买点含硒的食盐。”市

民张金山说。王松说,为了市民的身体健,他们建议市民首先对自己是否缺乏微量元素进行测试,然后根据个人情况进行补充,最方便的方法就是适当吃营养盐。在一日三餐中均衡摄入营养元素,可以达到预防和控制疾病的目的。例如锌营养盐可以有效防止免疫力低下,记忆力减退,生长发育迟缓等,活性洛盐可以有效预防和改善糖尿病,低钠盐可以防止动脉硬化加速引发的高血压等。”



## 小常识

### 假食盐掺有石膏粉

负责盐政稽查工作的于辉介绍,有些小贩私自卖的散装盐对人体有很大危害,学会鉴别真假对市民来说十分关键。

在盐业公司的展台上放着许多食盐,市民付金明很想购买一家精制盐。他拿起一包,没想到工作人员于辉说,付金明拿的那包是假的食盐,这让付金明非常困惑。

工作人员拿出两包食盐进行比对,记者发现,假

的食盐包装印刷十分不清晰,而且没有生产日期,封口处显得很粗糙。把两包盐倒出,发现假的食盐的颗粒成粉状,而且有些许杂质,加上碘试剂并没有变为紫色。盐务局稽查队盐政执法人员张亦文说,这种就是造假盐,摸起来包装的手感很软,其中掺了石膏粉、工业盐等,对人体有害。而真的食盐的包装摸起来手感很硬,封口处也很严实。

### 食盐还具有药用疗效

很多市民不知道,食盐不不仅可以吃,而且具有药用功效。

15日,市民王庆来盐业公司门口给母亲购买热敷盐,他母亲常年有腰疼的症状,听说热敷盐可以治腰疼。他说,原来母亲总是贴膏药,敷热水袋,也不见有效。听老一辈人说,用热敷盐对腰疼特别管用,现在这种成药的热敷盐只要放在微波炉里

加热3到5分钟,就可以反复使用。

泰安盐业公司工作人员赵大枫说,这种热敷盐是由海盐精选而来,通过加温可以促进血液的循环,对各种炎症都有很好的效果。用炒热的盐热敷疼痛处,针对不同的穴位,进行热敷,可以有效治疗不同的疾病。

本报见习记者 白雪



## 有此一说

### 消毒剂非多多益善

家庭不使用消毒剂,并不意味着“脏”,普通清洗是可用肥皂等清洗剂的。千万不要认为消毒剂是保持干净的,消毒剂造成的是无菌状况。脏——干净——无菌是“度”的问题,不是“是非”问题。掌握好生活

中的“度”,人类才能更加健康。消毒剂杀灭了环境固有的正常菌群,平日刺激人体免疫系统成熟的刺激剂——正常菌群就会减少。看似得病机会减少,实际导致人体更易生病。(张卉)

### 吃早餐有学问

健康吃早餐①起床即吃早餐容易消化不良,一般在起床20至30分钟后再吃为佳;②有早起习惯的人,早餐可安排

在7点以后吃较好;③不要因为赶时间就吃得过快,以免损伤消化系统;④早餐也要定时定点,否则会影响消化、吸收;

⑤早餐以后吃的食物并不能代替早餐,所以不吃早餐全靠加餐不科学。(刘飞)

### 科学晒太阳减轻孤独感

随着工作节奏和压力的加大,与周围人交流的减少,出现孤独症的白领并不在少数。据专家介绍,孤独症患者可以通过心理和药物调节进行治疗,还可以通过科学的日光浴。

研究发现,体内的维生素B1、B2、B6等微量元素缺乏,可导致人体不能将色氨酸自行合成烟酸,而烟酸具有维系神经系统健康和脑机能正常运作的功能。晒太阳可以帮助这些微量维生素生

成和吸收,从而转化为烟酸。不过,晒太阳也要讲究方法,日光浴养生的最佳时间是上午8时至10时,下午4时至7时,否则可能被晒伤。(陈艳)

### 5种蔬菜

#### 让肌肤越吃越白

夏季到了,阳光开始变强,美白成为了女性的头等大事,从饮食上进行调整是美白内外兼修的重要途径。营养师推荐,5种蔬菜可以让肌肤越吃越白。

1. 蘑菇——蘑菇营养丰富,富含蛋白质和维生素,脂肪低,无胆固醇。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛,能防老抗衰,使肌肤艳丽。
2. 豌豆——豌豆含有丰富的维生素A原,多吃可以祛斑驻颜。此外,吃豌豆还有消肿、舒展皮肤的功能,能拉平眼睛周围的皱纹。
3. 土豆——丰富的B族维生素和大量的优质纤维素,能有效帮助女性身体排毒。其中维生素C让女性回复美白肌肤。
4. 黄瓜——黄瓜含有的丙醇二酸,葫芦素,柔软的细纤维等成分,能清洁美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏。
5. 白萝卜——含有丰富的维生素C,抑制黑色素合成,防止脂褐质沉积,常食可使皮肤白净细腻。(张伟)

# 治近视到中医医院

泰安中医医院引领近视治疗进入高清时代

地址: 中医医院门诊三楼

电话: 6126728

