

## 健康热点

低钠盐、海藻盐、无碘盐……

超市盐花缭乱  
选什么合适

近日,市民李女士向记者反映,超市里食盐的种类繁多,价格也相差很大,不知该如何选择。记者走访发现,很多市民都有这个疑问。

对此,我市盐业销售部门负责人和营养学专家均表示,碘盐是目前市场上的主流产品,建议市民每人每天食用一个啤酒瓶盖量的食盐。



本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## “盐”花缭乱,“碘”是重点

记者走访了市区多家超市发现,精制碘盐、天然湖盐、低钠盐、海藻盐等琳琅满目,价格不等,着实让人眼花缭乱。在西工区某大型超市,精制碘盐的价格为1.5元/400g,天然湖盐的价格为2元/400g,低钠盐的价格为3元/500g,海藻盐的价格为12.8元/300g,不少人在选购食盐时难以抉择。

市盐业总公司副总经理赵兵介绍,我市属于中度缺碘地区,其中,嵩县、汝阳、洛宁3个县属于重度缺碘地区。因此,在市面上销售的食盐以碘盐为主,无论是精制碘盐、天然湖盐,还是绿色精纯盐、海藻盐、低钠盐,它们都含有碘。另外,根据特殊消费者的需求,还售有少量无碘盐。

“目前市民主要食用的还是碘盐。”郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞表示,碘是人体不可缺少的微量元素之一,缺碘不仅会引起甲状腺肿大,还会影响人的生长发育,造成儿童智力低下,食用碘盐是防治碘缺乏病最好的方法。如果消费者没有特殊需求,建议食用加碘盐。

## “盐”多必失,选什么好

按照《中国居民膳食指南》的建议,成人每日食盐总量不宜超过6克,大概是一个啤酒瓶盖的量。而事实上,绝大多数人每天的食盐量都远远超过这个量,甚至高达十几克。

“盐”多必失。王朝霞表示,吃盐过量会导致高血压、高胆固醇、糖尿病等各类健康问题频发,市民若想为健康加分,就需要改变口味重的习惯,尽量吃得淡一些。

那么,选什么盐好?王朝霞称,目前市面上销售较多的精制碘盐、天然湖盐等都是普通的碘盐,只是颗粒大小不同,价格都不贵。海藻盐是高端碘盐产品,以食用盐为载体,加入适量海藻碘,有很浓的海鲜味,价格较高。

添加一定量的氯化钾,有助于人体钠钾平衡,可以降低高血压、心血管疾病的发病风险。但对于肾功能不全、高血压患者而言,低钠盐最好不要食用。无碘盐是在食盐中不含碘化物的食用盐,市民在食物碘源充足的情况下,可选择无碘盐。此外,高碘性甲亢、慢性淋巴细胞性甲状腺炎等疾病患者最好食用无碘盐。

低钠盐是以加碘食盐为基础的,

健康顾问  
养生贴士

## 健丽宝

每天吃西红柿  
美白又防晒

夏日炎炎,太阳“毒性”十足,经常去室外的人一不小心就会被晒伤,各种防晒工具随之纷纷出炉。其实,除了遮阳伞、墨镜、防晒霜等,一些食物具有滋养肌肤、防止晒伤的功效,可以帮助人们阻隔烈日的暴晒。

中国营养联盟理事、国家高级营养师熊苗介绍,某些果蔬会神奇地转换成防晒物质,而且比防晒霜更耐用,因为它们不会被水洗掉,比如番茄。

番茄富含的番茄红素是一种很强的抗氧化剂,其抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍,是维生素E的100倍。增加皮肤内番茄红素的含量,可防止或减轻紫外线对皮肤的损伤,起到保护皮肤的作用。

吃多少量才能达到防晒效果呢?熊苗建议,生番茄需要吃600克,罐头番茄汤300毫升、番茄汁200毫升、番茄罐头400克、番茄干40克、番茄酱100克。

她推荐了一个能发挥番茄防晒效果的食用方法:把番茄洗干净上屉蒸熟捣成泥,记得加一点橄榄油。因为番茄属于脂溶性的果蔬,因此需要油脂来帮助其发挥防晒效果。

此外,为避免肌肤色素沉着,还应少吃“感光”蔬菜,如芹菜、香菜、白萝卜等,这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑;可多吃一些抑制色素沉淀的果蔬,如猕猴桃、草莓、橘子、卷心菜等。

(据《现代健康报》)

## 健议堂

## 喝橙汁缓解肾结石

肾结石很常见,当尿液中的矿物质和其他化学成分过度浓缩时就会产生肾结石。经过一段时间后,这些结晶就会结合成石头,而且曾经有肾结石的人复发概率很高。常喝橙汁,可以缓解肾结石。

天然水果中含有各种丰富的维生素,对抗自由基的功效不在话下,而橙子更是抗老化的优良水果。研究显示,柠檬酸钾补充品可以减缓肾结石的形成,但有些人因为胃肠的副作用而无法耐受这种补充品,对这些人来说,含有天然柠檬酸盐成分的柑橘类果汁可以作为补充品的替代物。

研究结果显示,橙汁会增加尿液中柠檬酸钾的含量,并且会减少尿酸含量,这样就可以降低患肾结石的风险,这可以看出喝橙汁有缓解肾结石的作用。

(据搜狐健康)

## 读家

33 欧阳修:  
一夜看尽天下花

“洛阳牡丹甲天下”出自宋代文学家欧阳修之笔。他在《洛阳牡丹记》中说:“牡丹出丹州、延州,东出青州,南亦出越州,而出洛阳者,今为天下第一。”

欧阳修是一位诗人、学者,对洛阳牡丹会有如此精深的研究,还写了一本牡丹专著呢?欧阳修的诗“曾是洛阳花下客,野芳虽晚不须嗟”“直须看尽洛阳花,始共春风容易别”,可能是最好的解释。

宋仁宗天圣九年(公元1031年)三月,欧阳修来到洛阳任留守推官。他很早就听说过牡丹,很想来洛阳观赏,谁知他到任之时已是晚春,跑遍各园也没有见到一朵盛开的牡丹,只好等待来年。

第二年春天,牡丹即将开放时,好友邀他去嵩山、少林寺等地春游。谁知辗转旅途,等他回到洛阳时,又错过了牡丹盛开。

第三年春天,“牡丹又欲试春妆”“小蕾已含天上香”之时,江西老家派人来报,其父病危,要他赶快回去奔丧,料理后事。欧阳修慌忙起程,再也顾不上赏花的事了。

又一年,还是春天,欧阳修三年的留守推官任期届满。这时牡丹早已刚刚绽放,欧阳修只略略看过几朵早开的牡丹就踏上了行程。

这三年四春,阴差阳错,欧阳修一次也没有尽情观赏牡丹。也许正是这一番艰难坎坷,才成就了欧阳修与牡丹仙子的奇缘,并留下“梦中赏牡丹”的千古佳话。

传说就在欧阳修卸任离开洛阳前的夜晚,他满怀惆怅地躺在床上,忽听见有人轻轻叩门。他起身开门一看,皎洁的月光之下,站着一位绝美佳人。

那女子款款施礼,说道:“吾闻先生酷爱牡丹,来洛三载未曾尽情观赏,明日又要离开,特来邀先生夜赏牡丹。”

欧阳修闭上眼睛,跟随女子上

路,身子仿佛飞上了天。过了一会,女子让欧阳修睁开眼睛,眼前是一座美丽的牡丹园,园中开满了娇艳的牡丹。欧阳修走近一朵又一朵牡丹,贪婪地观赏,不肯离去。

女子催促道:“先生行矣,那边还有呢!”于是,欧阳修闭上眼睛,随女子来到一座又一座花园,欧阳修尽情地欣赏,如痴如醉,流连忘返。

那女子开口问道:“先生已经看了八座花园的牡丹,不知哪座花园的牡丹最好?”

欧阳修不假思索地回答:“还是这最后一座最为娇艳。”

女子说:“不瞒先生,适才你看到的是八座不同地方的牡丹园。第一个是丹州,第二个是延州,第三个是青州,第四个是越州,第五个是陈州,第六个是亳州,第七个是曹州,第八个是洛阳。”

原来,那女子是天宫的牡丹仙子,闻知欧阳修爱花至诚,却又屡屡错过花期,所以特邀姐妹同来洛阳,各自为园,连夜开放,让他一夜饱览天下牡丹,不辜负他的厚爱。

欧阳修从梦中醒来,写词一曲,表达自己的惜别之情:

尊前拟把归期说,未语春容先惨咽。人生自是有情痴,此恨不关风与月。离歌且莫翻新调,一曲能教肠寸结。直须看尽洛城花,始共春风容易别。



## 11 还有比中国更需要和平的吗

1938年4月台儿庄战役大胜,接下来就是徐州会战大败,5月19日徐州失守。6月1日,蒋介石在武汉召开最高军事会议,决定在豫东进行战略撤退,掘开黄河大堤,以水代兵,阻挡日军西进。

任务落到商震的第20集团军头上,商震命令53军在河南省中牟县赵口掘堤,然而水流不畅。新8师师长蒋在珍提议改在花园口,结果得赏金2000元。夜间用车灯照

明,800多名士兵分成5队,轮班作业。6月9日9时许,掘堤成功,早成悬河的黄河水,轰然跌落。军队又调来两门平射炮,向决口两侧发射几十发炮弹,决口扩至370米。黄河改道,一泻千里。中牟首当其冲,全县三分之二陆沉。洪水沿贾鲁河、颍河、涡河等河道咆哮奔腾,河面由几十里扩展到百余里,一路向东南奔流,在大平原上横冲直撞。洪水入淮河后,又溢出两岸,继续横冲直撞,在江苏泻入长江。

这就是著名的,又曾被历史深深地掩埋真相的“花园口事件”。

中央社等媒体报道称:水势所至,庐舍荡然,罹难民众,不知凡几。洪水所至,澎湃动地,呼号震天,其惨痛之状,实有未忍溯想。间多攀树登屋,浮木乘舟,以侥幸不死,因而仅保余生,大都缺衣乏食,魄荡魂惊。其辗转外徙者,又以饥饿煎迫,疾病侵寻,往往横尸道路,亦九死一生。艰辛备历,不为溺鬼,尽成流民。

据行政院善后救济总署统计,河南、安徽、江苏3省44个市县受灾,893303人死亡,3911354人外逃,经济损失达10.9亿元。

另一个直接后果是,河水所过,皆成荒滩。豫东1200多万亩良田,变为不毛之地,河南全省粮食

种植面积,从1936年的7800万亩,减少到1942年的2800万亩。

1942年河南省有3000万人,饿死300万人,逃难300万人,濒于死亡等待救济1500万人。像花园口大水过后一样,全省哀鸿遍野。不同的是,花园口大水是瞬间的淹没,许多人在睡梦中就被卷走了。

还有政府的说辞。花园口决堤后,国民政府军事委员会在武汉专门召开新闻发布会,把责任推到日军头上,对灾民百姓说是日军炸毁大堤。美英等国舆论也纷纷谴责日军。这是因为,一是日军一向作恶多端;二是谁能相信为了军事上的需要,一个国家的政府,竟会对自己的国民采取这等极端的手段?

河南大旱,民不聊生,有地方官员报告重庆,蒋介石不信。那些敢说真话的媒体呢?重庆《大公报》被勒令停刊三天,洛阳《中原日报》《行都日报》也是一样下场。河南省政府机关报《河南日报》,因转载《大公报》一篇文章,被勒令追回当天的报纸。写了《豫灾实录》的大公报记者张高峰,被国民党逮捕,并遭刑讯,罪名是“共党嫌疑”。谁说真话,瞅着你就像对待共产党,在一些国民党人那里已成一种思维定式,也就难怪会有那么多进步青年往延安跑。

洛阳网 www.lyd.com.cn

买车看车,上洛阳网汽车频道,信息真实,最具参考价值