


巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



乌鲁木齐市疾控中心发布春节年货采购储存健康提示

科学选购储存节日食品

春节临近,年货采购进入高峰期。为指导群众科学选购与储存节日食品,2月10日,乌鲁木齐市疾病预防控制中心(市卫生监督所)发布健康提示,围绕采购源头、食品存放与适度储备等关键环节提供专业建议,助力市民度过一个健康、祥和的春节。

疾控专家指出,年货采购应把好源头关,确保食品安全。建议市民优先选择证照齐全、管理规范、超市或正规农贸市场进行采购。购买预包装食品时,需仔细查验产品标签,核对生产厂家、地址、日期及保质期等信息,拒绝购买无明确来源的“三无”产品。特别应注意坚果、腊味等传统年货的保质状态,避免因存放不当或时间过长导致变质。同时,切勿购买来源不明、私自勾兑的散装酒

类,以防劣质产品危害健康。

在食品储存方面,提示强调科学分类存放至关重要。为避免交叉污染,应遵循“熟食在上、生食在下”的冰箱存放原则。生肉、海鲜等食材需密封后置于冷冻层;蔬菜应根据种类妥善保存,叶菜类建议用保鲜膜包裹后冷藏,根茎类则可存放于阴凉通风处。正确的储存方式既能有效延长食材保鲜期,也能最大限度保持其营养与风味。

此外,提示建议市民根据家庭实际需求合理规划采购量,避免因大量囤积导致食品浪费或变质。尤其是肉类馅料等易腐食材,提倡现购现用。提前制备的饺子等半成品可分装冷冻,方便取用。对于冷冻年货,应避免反复解冻,以维护食品安全与营养价值。(据《乌鲁木齐晚报》)



超市里这么多盐该怎么选

盐,是厨房中最不起眼却最不可或缺的调味品。从日常炒菜到腌制食材,它赋予食物基础风味,更是维持人体正常生理功能的关键物质。但近年来,超市货架上的盐越来越“花哨”:低钠盐、富硒盐、玫瑰盐、竹盐……价格从几元到几十元不等,让人眼花缭乱。

到底哪种盐更健康?不同人群该怎么选?“高端盐”的营养价值真的物超所值?

不同人群该怎么选盐

不管是普通盐还是“高端盐”,核心成分都是氯化钠,差别主要集中在矿物质添加、加工工艺、风味特点上。

所有食用盐的核心功能都是“调味”和“补钠”。所谓“高端盐”的矿物质优势的营养价值微乎其微,更多是风味、色泽或加工工艺带来的溢价,并非“健康刚需”。

选盐的核心原则就是匹配自身健康状况和饮食环境,而非盲目追求“贵”或“小众”。

面对货架上的各种盐,不用纠结,记住这2个核心步骤,轻松选对:

1. 第一步:看标签,确认“安全标准”

所有食用盐必须符合国家标准(GB2721-2015 食用盐安全标准),这是食品安全的基本保障。同时注意查看

“等级”:根据《GB/T 5461-2016 食用盐》,盐分为优级、一级、二级,等级越高,氯化钠纯度越高,杂质越少(如优级精制盐氯化钠含量≥99.1%)。

2. 第二步:看配料表,避开“冗余添加”

优质食盐的配料表通常只有“氯化钠”(或具体盐种,如“海盐”“井矿盐”) + 必要添加物(如加碘盐的“碘酸钾”、低钠盐的“氯化钾”)。

遇到“亚铁氰化钾”不用慌:这是国标允许添加的抗结剂,正常烹饪温度下安全无害,能防止盐结块;若介意,可选择无抗结剂的“生态盐”,但需密封保存避免结块。

避开“冗余添加”:配料表中若出现过多香精、色素、不明矿物质,无需优先选择,反而可能增加不必要的摄入负担。

这些用盐误区损害健康

选对盐只是第一步,正确用盐、控制盐摄入,才是守护健康的关键。这几个误区,一定要避开。

误区1:高端盐更健康,越贵越好

前面已经说过,所有盐的核心成分都是氯化钠,“高端盐”的矿物质补充作用微乎其微。比如补铁,靠吃盐完全无法替代红肉、菠菜等食物的补铁效果。花几十元买“高端盐”,不如把钱花在新鲜食材上。

误区2:盐吃得越少越好

盐是人体必需的物质,它能维持细胞外液渗透压,参与酸碱平衡调节,还能帮助氯离子生成胃酸。长期过度低盐(每日低于2克),可能导致低钠血症,出现乏力、恶心、头晕等症状,尤其对老年人、重体力劳动者来说,更不能盲目“无盐饮食”。

误区3:低钠盐可以随便吃

低钠盐虽好,但不是“人人适合”。它的钾含量较高,肾功能不全者、尿毒症患者排泄钾的能力弱,长期食用可能导致高钾血症,引发心律失常等风险;高温作业、重体力劳动者出汗多,钾流失快,也不建议长期单一食用低钠盐。

误区4:只关注烹饪用盐,忽略隐形盐

很多人以为“少放盐”就是控盐,但实际上,日常饮食中的“隐形盐”才是重灾区:酱油(每10毫升约含1.5克盐)、蚝油、咸菜、腊肉、薯片、方便面……这些食物的含盐量远超想象。比如100克咸菜的含盐量可能高达5—10克,吃一小碟就可能超标。建议购买包装食品时,养成看营养成分表的习惯,优先选择“钠含量≤120毫克/100克”的低钠产品。

健康用盐的实用技巧

1. 控制用量:每天不超过5克,用工具量化

《中国居民膳食指南》建议,成年人每日食盐摄入量应控制在5克以内,约等于“一啤酒瓶盖”的量。可以准备定量盐勺(1克、2克、3克规格),烹饪时按需添加,避免凭感觉放盐。

2. 烹饪技巧:晚放盐、少放盐,风味不打折

出锅前放盐:出锅前1分钟放盐,咸味更突出,能减少用盐量。用天然调料替代:利用食材本身的风味和酸味提升口感,减少对盐的依赖。避免“双重加盐”:比如做红烧菜时,已经放了酱油、豆瓣酱,就不要再额外放盐。

3. 储存方式:防潮、避高温,保留营养

加碘盐中的碘酸钾稳定性较差,容易因潮湿、高温挥发,建议将盐放在密封罐中,置于干燥、阴凉处保存,不要放在灶台旁;同时不要一次性购买过多,避免碘含量流失。

总结:选盐不用复杂,普通加碘盐能满足大多数人需求;高血压人群可选择低钠盐;特殊疾病患者(如甲亢)需遵医嘱用无碘盐;“高端盐”可作为风味补充,但不必盲目追捧。

用盐的核心是“适量”和“避隐形盐”:每天5克定量,多吃新鲜食材,少碰加工食品,才能让盐成为“健康帮手”,而非“疾病隐患”。

(据《武汉晚报》)

·健康新知·

我国科学家发现帕金森病底层功能网络机制

你可曾想过,爷爷奶奶的手有时会不自觉地颤抖、走路越来越慢,可能不只是因为年纪大了?这可能是帕金森病的表现。最近,科学家第一次找到了引起这种疾病的“问题脑回路”,并成功用新方法帮助患者改善症状。

2月5日,昌平实验室刘河生教授团队在国际期刊《自然》发表重要研究,指出帕金森病与大脑中一个叫“躯体认知网络”的环路功能失调密切相关。这个网络就像身体的“指挥中心”,管理我们的动作协调和内脏活动。团队分析800多份脑影像数据后发现,患者这一网络与多个脑区连接异常增强,导致动作失控,引发手抖、僵硬等症状。

有意思的是,目前所有有效的帕金森治疗方式,其实都在不知不觉中调节这个回路。而这次研究,第一次明确了它的核心作用。团队还据此研发出新一代无创脑刺激系统,能精准定位并调节问题脑区,临床治疗有效率显著提升。这意味着,未来我们有望以更安全、更精准的方式帮助帕金森患者恢复身体控制能力,提升生活质量。

也许不久的将来,更多患有帕金森病的人,能更轻松地走路、更稳地拿起茶杯,重新享受自在的日常生活。而这,正是科技带给我们的温暖与希望。(据《中国妇女报》)