

你真的会选购食盐吗

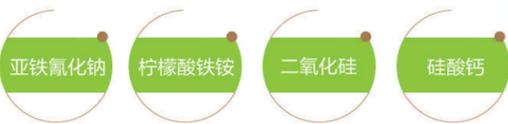
经济日报·中国经济网记者 吉蕾蕾 梁剑箫

莫让扶贫成“画饼”

彭宇

根据原国家卫生和计划生育委员会发布的《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)规定

食盐产品中可以添加的抗结剂除了亚铁氰化钾,还有



根据我国《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)的规定

亚铁氰化钾在食盐中的最大添加量是 0.01g/kg

根据世界卫生组织和联合国粮农组织的数据

亚铁氰化钾的终生安全剂量是每公斤体重 0.025毫克

对于60公斤重的人



每天摄入 1.5毫克 亚铁氰化钾 完全没有问题



读者点题

近日,一篇署名“中央党校余教授”、题为《盐里面加进了亚铁氰化钾》的文章在朋友圈发布,流传于多个社交网络平台,并被认证为谣言。一时间,关于食盐里添加亚铁氰化钾危害健康的传闻,引起了公众广泛关注。那么,亚铁氰化钾到底是什么?为何要在食盐中添加?添加了亚铁氰化钾的食盐究竟对人体有无损害?消费者又该如何科学选用食盐?请看记者的深入调查。

为何添加亚铁氰化钾

“前些日子,微信朋友圈都在转发关于食盐中添加亚铁氰化钾危害身体健康的文章,看完我立刻找出家里的食盐袋子查看配料表,发现我家吃的湖盐里不含亚铁氰化钾,这才让悬着的心放下来。”家住北京西城区的刘阿姨坦言,她从来没有关注过食盐配料表,原因是看了也不懂。

与刘阿姨一样对食盐知识知之甚少的消费者并不在少数。食盐里为什么会添加亚铁氰化钾呢?

“亚铁氰化钾是一种常见的抗结剂。”科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯介绍说,在精制盐出现之前,人们食用的盐都是大颗粒盐,此类盐流动性好不易结块。后来,随着人们生活水平不断提高,吃的东西越来越精制,除了精米、精面、精炼油,连食盐也变成了精制盐,大颗粒盐只有在腌菜时才会使用。不过,精制盐打开后容易吸收空气中的水分,受潮后很容易结块,有时用手都捏不碎,不利于日常使用。“如今,食盐结块现象基本看不到了,原因就是盐里添加了抗结剂——亚铁氰化钾。”钟凯说。

亚铁氰化钾,俗名黄血盐钾、黄血盐,是一种浅黄色结晶颗粒,作为抗结剂加入食盐中,作用主要是防止食盐结块。根据原国家卫生和计划生育委员会发布的《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)规定,食盐产品中可以添加的抗结剂除了亚铁氰化钾,还有亚铁氰化钠、柠檬酸铁铵、二氧化硅和硅酸钙。

细心的消费者也发现,市面上抗结剂用得最多的就是亚铁氰化钾。钟凯解释道,按照我国国家标准(GB/T 5461-2016)的要求,食盐中不溶于水的杂质不得高于0.2%,要达到理想的抗结效果,二氧化硅或硅酸钙的添加量至少要达到0.3%,因此这两种抗结剂并不合适。

此外,柠檬酸铁铵曾经作为铁强化剂使用,但它的抗结效果不如亚铁氰化

钾,每公斤盐只需要添加5毫克亚铁氰化钾就有很好的效果,要达到同样效果,则需添加20毫克至25毫克的柠檬酸铁铵方可。另外,添加柠檬酸铁铵的食盐会呈现淡黄色,感官上不如雪白的盐更容易被消费者接受。从成本上看,柠檬酸铁铵的价格比亚铁氰化钾几乎贵一倍。“价格便宜量又足,抗结效果好,这是亚铁氰化钾脱颖而出的原因。”钟凯说。

亚铁氰化钾会损害健康吗

食品安全一直是消费者关注的重点,食盐也不例外。很多人一看到“亚铁氰化钾”这几个字,就会把注意力放在“氰化钾”上。“亚铁氰化钾和有剧毒的氰化钾是两种物质。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅介绍说,亚铁氰化钾的化学性质很稳定,一般不会释放有毒氰化物。

“虽然,理论上亚铁氰化钾在高温下可以分解产生氰化钾,但这个温度至少要400摄氏度,一般家庭烹饪的温度根本达不到这么高。”钟凯介绍说,在化学实验室里,能达到400℃环境的设备叫作高温箱。一般家庭烹饪的温度,食用油的烟点基本在230℃以下,花生油的烟点更是在160℃,达到330℃时不粘锅的涂层就开始融化了。“假设食盐中的亚铁氰化钾在高温情况下真的分解,要达到让一个成年人中毒的剂量,大概需要一次性吃几十公斤的盐,这种情况是不可能出现的。”钟凯说。

对于国外产品不含亚铁氰化钾一说,根据央视去年所作实地调查结果显示,无论是在国内销售的进口食盐,还是国外超市以及外国购物网站销售的洋品牌食盐,大都含有亚铁氰化钾、亚铁氰化钠这样的抗结剂。

“‘让不让用’和‘用不用’是两回事,网上传言外国批准可以使用亚铁氰化钾但实际上不用,都是骗人的。”钟凯举例说,中盐金坛盐化有限公司生产的食盐大约95%供应国外市场,其中有出口26个国家的食盐添加了亚铁氰化钾,包括美国和欧洲市场。“不过,出口

日本的食盐确实不含亚铁氰化钾,主要原因并不是因为亚铁氰化钾有毒有害,也不是日本政府不允许添加,而是因为日本是岛国,历史上以吃海盐为主,海盐颗粒大,因此不需要用抗结剂。”

“亚铁氰化钾添加到食盐中是经过安全性评估的,只要在规定的范围内使用都是安全的。”对于亚铁氰化钾的安全性,国家食品安全风险评估中心标准三室副研究员王华丽表示,根据我国《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)的规定,亚铁氰化钾在食盐中的最大添加量是0.01g/kg。根据世界卫生组织和联合国粮农组织的数据,亚铁氰化钾的终生安全剂量是每公斤体重0.025毫克。也就是说,对于60公斤重的人,每天摄入1.5毫克亚铁氰化钾完全没有问题。

中国注册营养师、国家一级公共营养师张光成认为,添加了亚铁氰化钾的食盐,的确具有一定副作用,会影响食用者对矿物质的吸收。另外,亚铁氰化钾在酸性环境下也可以分解,这样就有可能造成某些消费者产生过敏症状。“另外,食盐是否一定需要添加抗结剂?这值得商榷。其实,不含抗结剂的盐只有轻微结块,用手一捏就会碎。就算添加了抗结剂,价格上对消费者也没有太大的影响。”张光成说,为了规避风险,建议孕妇、儿童、老年人、康复期病人及敏感性体质人群等不食用含有亚铁氰化钾的食盐。

品类繁多该如何选择

日常生活中,炒菜做饭,盐是必不可少调味品。随着制盐工艺的发展进步和人们生活水平的不断提高,市场上食盐的种类也日益繁多。从基本的精制盐,到岩盐、湖盐、海盐,再到个性化的凉拌盐、枸杞盐、香菇盐,有碘、有碘、低钠等特殊盐,琳琅满目,让消费者选择的空间很大。

“每一种盐适用的人群各有不同。”中日友好医院营养科相关医师介绍,上世纪七八十年代,大脖子病特别多就是因为缺碘造成的,而且物资匮乏,内陆

地区很少能吃到含碘的海产品,于是我国自1995年开始,在全国范围内实施以食盐加碘为主的碘缺乏病防治措施,使居民的碘营养状况得到了明显改善。但是,随着经济社会快速发展,甲状腺疾病高发,如果患者再食用有碘盐就会加重病情。比如,患有甲亢的病人是必须禁碘的。为此,无碘盐又应运而生。

正常人该如何选择碘盐?业内专家表示,甲状腺功能正常的人不必担心长期食用碘盐会导致高碘性甲状腺肿、甲状腺结节等病症。目前,市场上销售的加碘食盐含碘量为18毫克/公斤至33毫克/公斤,按照每人每天摄入10克食盐计算,居民每天从碘盐中摄入的碘量约为180微克至330微克,距离可导致高碘性甲状腺肿的800微克至1000微克水平差之甚远。

其实,关于食盐的各种谣言还有不少,比如“低钠盐是送命盐”。食盐的主要成分是氯化钠,氯离子和钠离子在人体内的作用是与钾离子等元素相互联系,其主要作用是控制细胞、组织液和血液内的电解质平衡,以保持体液正常流通和控制体内酸碱平衡。张光成认为,低钠盐中含有钾,部分钾代替了钠。患有肾脏病的病人,之所以得高钾血症,是因为钾高了,因此要控制低钠盐食用量,恢复患者体内电解质平衡。

是不是不吃钠盐就没事呢?据了解,人体对钠的摄入量也很有讲究,营养学上居民推荐钠的摄入量是每天1000毫克以上,1克食盐含有393毫克钠,折算一下,每天的食盐量就足以满足人体对钠的需求,如果无限限制地减少钠又会诱发低钠血症。

食盐是一把双刃剑,过多食用会使人体内盐分增多,要求水分也相应地增加,从而使过多的水分滞留在体内,引起高血压;相反,吃盐过少或不吃盐也不利于健康,会造成人体内的含钠量过低,严重时还会导致碘缺乏病。营养学专家提醒广大消费者,想要科学吃盐,可以带着体检报告去医院咨询医生,千万不要听信谣言,自己吓唬自己,选择适合自己的食盐最重要。

当前,精准扶贫已经进入决胜阶段,各地扶贫干部纷纷出真招、见真效,绝大多数贫困群众实现稳步脱贫,总的形势一片大好。但是,也有一些地方把预期收益当作扶贫成效,将一些刚起步尚不知未来情况如何的产业宣传得很有前景,最终结果却不尽如人意。比如,果苗种下去还不知道存活率如何,牲口刚开始饲养还没有长大,就开始宣传、计算扶贫收益,全然不顾果树能不能顺利挂果,成熟后销售如何,牲口能否顺利出栏,出栏后市场行情好不好等因素。

把蓝图描绘得壮美有利于激发贫困群众的内生动力,这固然重要,但更重要的还是应该看实际结果。蓝图不能实现,扶贫效果不能达标,就无异于“画饼充饥”。扶贫不在说而在做,创造“真金白银”,让贫困群众致富增收,脸上笑起来、腰杆挺起来才是硬道理。

扶贫“画饼”,根子是形式主义在作怪。在扶贫过程中出现“画饼”现象,有客观原因,也有主观原因。客观原因是调查研究做得不够扎实,对市场、技术等信息了解不够全面,忽略了气候、土壤、水质、生长周期等因素的影响,没有综合分析,考虑不成熟就盲目发展、引进产业。主观原因是为了迎合上级的考核,不仔细研究分析、稳步推进,急于出成绩,不切实际地盲动。然而,很多干部明知这种宣传扶贫收益的做法不对,发展、引进的产业也值得商榷,但为了考核过关,他们便硬着头皮那样说、那么做。

扶贫产业要靠基层有序发展,拔苗助长或操之过急只能事与愿违。笔者认为,预期激励本身没错,但要有根据有把握,一旦“承诺”的预期收益不能实现,空耗贫困村的人力、物力不说,宝贵的扶贫时间也浪费了,贫困户的生计也将深受影响,对政府公信力更是一种变相伤害。预期目标能为扶贫工作指明努力方向,明确工作目标,提供动力机制不假,但不能将项目计划、产业收益变异为层层加压的考核指标,更不能以预期来替代实际收益,以画大饼来替代实际扶贫效果。

扶贫是一项长期工作,需要多些精准滴灌,少些大水漫灌;产业发展需要长期培育,久久为功。党员干部要杜绝虚伪、漂浮作风,脚踏实地抓扶贫,切莫让扶贫工作成为纸上画饼。

(作者单位:四川绵阳市三台县刘营镇政府)

乡村公路扬尘污染值得关注

王宗征

走在乡村公路上,常常被疾驶的各类机动车扬起的灰尘搞得睁不开眼张不开嘴,公路上空空尘弥漫,已成为乡村田野比较常见和顽固的污染源。然而,有关部门对这种污染源似乎关注和重视不够,在治理上缺乏应有的措施,致使这种扬尘污染源长期存在,给农村的环境质量带来了不良影响。

近些年来,乡村公路建设与机动车增长同步,乡村公路越来越多,行驶于乡村公路上的机动车也不断增加。同时,田野里也增加了扬尘污染带。究其原因,一是乡村公路硬化标准偏低,乡村公路道边与泥土杂草相连,加上一些田间土路与乡村公路连接,雨天泥土很容易染指乡村公路,天晴后被晒干的泥土经过来往机动车反复碾压,形成扬尘,成为污染源。二是有关部门对乡村公路管护标准不高,甚至疏于管护,有的路段破损严重、失修时间较长,路面坑坑洼洼、高低不平,经机动车碾压,很容易产生扬尘。再有,乡村公路缺乏必要的清扫、洒水等除尘措施,致使乡村公路扬尘难以消除,成为周而复始的污染源。有鉴于此,关注乡村公路扬尘污染很有必要。

按照“四好公路”的要求,通过综合施策,防治乡村公路扬尘污染,对于净化和保护农村环境,尤其是提高农村地区大气质量,意义重大。

笔者建议,一要提高乡村公路建设标准和质量,减少乡村泥土对乡村公路的污染,以有效化解公路扬尘;二要重视乡村公路养护和管理,及时修补破损路段路面,采取适当有效的清扫、洒水等除尘措施,切实把乡村公路养护好、管理好;三要引导乡村群众选择低碳出行,注重发展乡村公交,为农民群众乘公交出行提供便利;四要有针对性地搞好乡村公路扬尘情况监测和相关污染指数评估,掌握乡村公路扬尘污染源准确数据,为防治乡村公路扬尘污染源精准施策提供可靠依据。

(作者单位:天津宝坻区新闻中心)

“厕所革命”须抓好细节建设

周荣光

近年来,各地在推进“厕所革命”中,纷纷采取有力措施,不断提高公厕的建设质量,完善公厕配套设施,改善公厕卫生条件,有效促进生态文明建设,推动文明卫生素质提高,保障了公众健康,提高了公众生活品质。

俗话说:人有三急,如厕第一。尤其在旅游景点或大街上,无论男女老少,内急却不见公厕,其尴尬和焦虑不难想象。旅游景点及社会环境中因为缺少公厕,衍生的各类不文明不卫生现象也让人侧目。现在,政府着眼于文明建设,重视人文关怀,坚持以人为本,实施“厕所革命”,抓好厕所的新建改建,以创造优良的社会人文环境,这的确让人为之欢欣。

然而,现实中一些地方抓公厕建设仍有缺憾。比如,公厕设施设计上缺少“老人意识”,致使老人们如厕困难。同时,促进公共厕所环境改善,既要从小处建设的硬件基础抓起,也要重视从游客使用公厕的文明细节来引导。无须讳言,相对于时下一些公厕良好的基础设施,某些游客的文明细节却令人尴尬:一些游客如厕“不拘小节”,对纸、水等资源肆意浪费,对硬件设施不加爱护,对公共卫生任意破坏;在一些地方,厕纸被偷走、坐便马桶被踩碎、大小便后不冲厕……显而易见,厕所使用的文明细节如果得不到提高,再好的硬件也难以发挥效用。

文明建设,需要硬件软件同时抓,更需要落到细微处。真心期望“厕所革命”在抓好硬件建设的同时,更要抓好文明细节等软件建设,通过有效措施,引导每个人把文明内化于心,外化于行,落实到节约用纸,节约用水,自觉维护公厕卫生这些小节上。如此,人们所能感受到的就不仅是一场落实在硬件上的“厕所革命”,还会从文明细节的熏陶中得到思想意识和素质的提升。

(作者单位:陕西咸阳市秦都区人大机关)

消费者需要有知情权

萧剑

症状与亚铁氰化钾有关,医生也仅仅持主观怀疑态度。类似病人虽也有几例,毕竟样本太少,不足以得出普遍结论。患者更是抱着“宁可信其有,不可信其无”的态度,频繁自我心理暗示,闻亚铁氰化钾色变,以致殃及所有抗结剂,甚至怀疑科学。《盐里面加进了亚铁氰化钾》一文刷屏后,朋友更是如遇盟友,成为反抗结剂的坚定“斗士”。

文章终成谣言,却留下不小余波。之所以如此,原因很多。有两点最令人心切,一是市场并未严格区分湖盐、海盐以及井矿盐。消费者统一视为“食盐”,不知道只有井矿盐会结块,需要添加抗结剂,湖盐海盐不结块无需添加;二是消费者不了解抗结剂化学特性,喜欢道听途说,缺乏科学指导。

从政府和企业角度看,生产含抗结剂食盐更多是从民生、技术流程、经济效益等方面考量。就政府而言,保证食品安全,让老百姓吃得放心是最重要的。政府有责任和义务向消费者解释公共事务,包括抗结剂用途、副作用等。消费者的知情权应是重中之重。对于企业来说,通过设备的特殊设计以及控制生产操作参数,提高井矿盐纯度、粒度,降低温度,能够做到不添加抗结剂也不会结块,但生产成本会有较大增加。企业追求利润最大化,必须想方设法降低成本或提高价格,或者研制无害无任何副作用的抗结剂,保证添加方便成本低廉。

食盐抗结剂在我国很普遍。目前,我国主要采用的抗结剂就是亚铁氰化

钾。尽管也有硅酸铝、硬脂酸钙、碳酸镁等可供选择,但皆因不溶于水造成添加成本过高。此外,某些盐企业违规操作,超标过量添加抗结剂情况也曾发生,需引起高度重视。

要消除“抗结剂恐慌”现象,除政府应继续规范盐企生产工艺生产流程,保证抗结剂含量不超标,并通过讲座、媒体宣传等形式,向消费者普及抗结剂相关知识外,更重要的,还应结合消费者需求,明确区分各类食盐,在商场、超市分列出“井矿盐”“湖盐”“海盐”等区域。同时,在产品包装醒目位置,应大字标示是否含抗结剂,注明“某些抗结剂如亚铁氰化钾可能引起个别人群身体不适,望谨慎使用”等字样,让老百姓买得明白,吃得安心。

读者观察

身边有位朋友,30多岁时,有段时间突然胸口闷,舌头发沉,食欲不振,只想吃凉水果,小便呈酱油色,体检报告中肝功能异常,转氨酶、总胆红素、肌酐指标升高。看了医生,说是中毒,让排查食物,最后锁定了食盐,发现是抗结剂亚铁氰化钾所致。改吃不含抗结剂的湖盐后,症状消失,生化指标回归正常。从此以后,变为他人眼中“异类”,饭局能免则免,实在推不掉,就自带食盐,交给厨师。倘若饭店拒绝,坚持不用他提供的盐,朋友就只吃米饭水果,美味佳肴一口不碰。这“怪”习惯,至今已保持了几十年。

思其遭遇,略有疑惑。致病原因,貌似铁证如山,又似乎经不起严谨推敲。未有医学化验数据直接证明这些

本版编辑 许跃芝

《读者》投稿邮箱 jjrbduzhe@163.com

jjrbxsh@163.com