

星源食品 油包厂 杭州油包

产品名称	星源食品 油包厂 杭州油包
公司名称	无锡市星源食品厂
价格	面议
规格参数	
公司地址	无锡市滨湖区华庄街道华联东路2号
联系电话	13806182910

产品详情

在家烹饪食物，免不了用盐、酱油和味精来增加口感和提味。对于烹饪比较讲究的家庭主妇，除了在菜肴里放些盐以外，要加一些酱油来增加色感或提味。此外，味精也是调理食味、让食物更鲜美的常用调料。因此，酱油、盐和味精是家庭厨房最常见的必需品。如何才能让全家人在享用热腾腾、香喷喷的菜肴的时候，能吃得更健康？挑选和使用合适的调味品非常有讲究。

减少盐分摄取；低钠盐并非人人适用

精盐的主要成分是钠，不过，目前市面上也出现健康低钠盐，这种盐会比较健康吗？

实际上，低钠盐是以钾来代替钠，并不是所有人都适合食用。特别肾功能有问题的人，排泄钾的能力受损，要特别注意其摄取量，而且血液的含钾过高，易引起心律不齐，有生命危险。因此患有肾病，尤其是肾衰竭的病人选择食用盐需相当谨慎。

“现在这些东西的种类实在是太多了，我都看花眼了，不知道自己该买哪种调味品好了。”市民王女士告诉记者，“以前在家做饭用的这些调味品价格都差不多，种类也没这么多，油包商，随便买哪种都可以。可是现在，杭州油包，价格差这么多，种类繁多，真不知道该吃哪种了。”

“我们也不知道是不是真沾着“有机”这俩字的东西都好，反正添加剂什么的我们都不是很在行，也不知道它里面到底有什么，对身体有益还是有害，我感觉添加剂越多，安全系数越低。”市民刘女士告诉记者。

价格悬殊，油包厂家，贵的就是好的？

记者随后拿了几瓶酱油，查看了一下酱油的配料表，不管哪种都主要以水、黄豆、食用盐以及食品添加剂

剂为原料，而不同用途的酱油则添加了不同的配料。

对此，记者对市民、专家和有关部门进行调查。网上问卷调查显示，九成受访者打算今后吃方便面时少放调料，自觉“控盐”。

专家观点

“我们中国人的口味太咸了”

据王陇德院士介绍，营养学会建议我国成年人一天的食y摄入量不应超过6克，如果食y过量，得高x压的风险就会陡然增加。然而，油包厂，2002年中国居民营养与健康状况调查显示，我国居民平均每人每天的食y摄入量达到12克，其中城市人为10.9克，农村人为12.4克，超过最g限量一倍之多。这一现状，让王陇德院士忧心忡忡。“我们中国人的口味太咸了，导致“盐敏感高x压”患者众多，如果再不加以控制，全民健康水平就没有保障。”

据了解，世界卫生组织在2006年提出每人每天最1多吃5克盐的标准，美国制订的居民日均食y标准更低，只有2.3克。这是因为，成年人每天对食y中的主要营养成分钠元素的需求量为2200毫克。我们吃的食物中，比如蔬菜、水果中就含有大量钠离子，根据计算，在每天吃蔬菜、水果等食物的基础上，一个人只要再摄入3克食y，基本就能满足人体对钠的需要。

星源食品(图)-油包厂-杭州油包由无锡市星源食品厂提供。星源食品(图)-油包厂-杭州油包是无锡市星源食品厂（www.wxsxyspc.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：徐总。