

◆ 科普知识

买盐时，到底选碘盐还是无碘盐

说到超市里的盐，碘盐、低钠盐、玫瑰盐……种类五花八门，眼睛都要挑花。但是，具体哪种盐好，很多人又不知道。不需要迷惑，今天就来教大家如何来挑。



碘盐和无碘盐，哪个更适合你家？

身体本身是需要碘这种微量元素的，它跟我们的甲状腺健康有很大的关系，吃多吃少都不行。

碘摄入不足，不仅会影响生长发育，还可能导致“大脖子病”；碘摄入过量，又可能导致碘源性甲亢，严重的甚至还会出现碘中毒。

那么无碘盐和碘盐，一般人到底该吃哪种？

首先要搞清楚，大部分人都适合吃无碘盐或低碘盐！

根据之前国家卫生健康委发布的《全国生活饮用水碘含量

调查报告》显示，我国大部分地区碘含量都比较高，所以多数人都是要吃碘盐的。

无碘盐或低碘盐只适合那些甲状腺功能异常患者，比如患有甲亢、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等。

而且这类人群即使要吃无碘盐，也要在医生的指导下食用，不是自己想吃什么就吃什么。

除非你处在高碘区域，日常饮水、食物中已经含有丰富的碘元素，那么也可以适量吃低碘盐或无碘盐。

那么新的问题又来了，碘盐

到底该吃多少？

一般来说，成年人的碘推荐摄入量是120微克/天。通常普通人每天吃进5克左右的碘盐，再加上饮水以及各类食物中的碘，差不多就达到120微克/天的标准了。

还有一点要注意，孕妇、哺乳期妇女身体对碘的需求比普通人大一点，因此，除了日常的碘盐摄入，还需要多吃一些含碘食物，例如海带、紫菜等。

需要注意的是，碘遇高温容易挥发，所以建议菜快出锅时再放盐。

低钠盐适合哪些人吃？

先说结论：适合高血压、心

脑血管疾病患者、老年人群体。

顾名思义，低钠盐就是钠的

含量变少了，而钠如果摄入过多就容易增加钙流失、高血压、心脑血管疾病的风险。

因此，有这些困扰的人吃低钠盐对健康更有益。但低钠盐不适合肾功能不全、肾脏疾病患者。低钠盐虽然钠少了，但为了保证差不多的口味，选

择了用钾来代替一部分钠。

对肾功能不全的患者来说，他们的肾无法将钾有效排出体外，由此可能导致高血钾，从而引起心律失常，甚至出现心率衰竭，因此一定要慎吃低钠盐。



海盐、井盐、湖盐，有什么区别？

其实，他们最大的区别，就是产地不一样。要是从营养成分这个角度来说，它们其实没啥区别……

另外还有一些玫瑰盐、风

味盐之类的高档盐也是同理，它们可能只是风味、外观上有些许不同，营养上实在是没啥差距。

减盐！减盐！减盐！这跟选盐一样重要！

近年来已经有很多研究表明，我国居民的饮食习惯确实很容易导致钠摄入超标。简单来说就是——吃太咸了。

盐分摄入过多，是诱发心脑血管疾病的重要因素之一。因此，为了大家的健康，这些控盐措施一定要做：

1. 养成日常计算盐用量的习惯，利用勺子之类的工具定

量放盐。

2. 除了炒菜少放盐，还要注意少食用一些腌渍的高盐食品、调料，例如腌渍食品、卤味、油炸食品等等，均需要注意隐形盐摄入量。

3. 包装食品选购时一定要看标签中的钠含量，尽量选择钠含量低的产品。

(来源：科普中国)

山东将评定学校食堂信用 失信将受联合惩戒

日前，山东省市场监管局、省教育厅等四部门联合印发《山东省学校食堂食品安全信用管理办法（试行）》（以下简称《办法》），明确对全省范围内各类学校（含幼儿园）食堂进行信用等级评定并据此实施差异化监管。《办法》将于2024年2月1日起施行。

《办法》共19条，从信用管理范围、信用档案归集、信用评价体系、信用结果运用、信用评价程序等6个方面，建立健全学校食堂食品安全信用评价体系，压实学校主体责任。学校食堂被划分为守信、基本守信、失信、严重失信四类，相关部门将根据评价结果实施差异化监管，对失信学校食堂开展联合惩戒。其中，对于连续两年被评为严重失信的，教育、市场监管等部门将对学校主要负责人予以调整。

为了给学校食堂准确“画像”，市场监管部门按照“一校一档”原则归集食品安全信息，形成信用档案，作为开展信用评价的依据；县级市场监管部门负责开展学校食堂食品安全信用评价，评价周期为一

个年度，实行动态管理，评价结果及时告知学校并通报相关部门。

根据《办法》，教育、人力资源社会保障及学校主管部门，负责督促学校落实信用管理要求，将学校食堂食品安全信用评价列入学校年度考核，依据评价结果实施激励或惩戒。

发展改革委等部门负责协调指导有关部门和单位推进学校食堂食品安全信用管理工作，依托省公共信用信息平台，将评价结果纳入信用主体信用记录，以政务共享的方式推送给有关部门和单位，进一步强化信用结果运用。

此外，记者从省市场监管局获悉，省市场监管局、省教育厅、省人力资源社会保障厅联合部署开展全省学校食堂食品安全大检查暨整改大培训大提升行动，面向全省学校（含幼儿园）食堂、食堂承包经营企业、校外供餐单位，对学校食堂承包经营行为、环境卫生、“三防”设施配备等方面开展全面检查，督促整改到位、硬件升级。



天舟七号为中国航天员送去龙年春节“年货”

北京时间2024年1月17日22时27分，搭载天舟七号货运飞船的长征七号遥八运载火箭，在我国文昌航天发射场点火发射，约10分钟后，天舟七号货运飞船与火箭成功分离并进入预定轨道，之后飞船太阳能帆板顺利展开，发射取得

圆满成功。后续，天舟七号货运飞船将与在轨运行的空间站组合体进行交会对接。

天舟七号货运飞船搭载了航天员在轨驻留消耗品、推进剂、应用实（试）验装置等物资，并为神舟十七号航天员乘组送去龙年春节的“年货”。

这次任务是我国载人航天工程进入空间站应用与发展阶段后的第4次发射任务，是工程立项实施以来的第31次发射任务，也是长征系列运载火箭的第507次飞行。

“爱山东”政务服务平台将实现“六个一”

山东省政府办公厅近日印发《关于优化提升“爱山东”政务服务平台功能支持“高效办成一件事”若干措施的通知》，围绕优化升级“爱山东”在线申报功能、在线审批功能、主题服务场景、跨域通办功能、在线服务功能、督查督办功能推出多项举措，以实现“一网受理”“一网审批”“一事集成”“一站协同”“一网解忧”“一体督办”。

优化提升在线申报功能，支撑企业群众办事便利化，实现“一网受理”。以“爱山东”为统一品牌，统筹企业和群众服务渠道，全面整合各级各部门政务服

务事项办事入口。加快事项标准化工作，确保同一事项在全省各级具有统一的业务办理标准、运行规则。规范智能化、便捷化办理标准，通过“鲁通码”、电子证照等数据共享应用，推动政务服务事项申报材料“自动填写”和“免提交”。2024年6月底前，已标准化政务服务事项要素、电子证照共享率分别达到50%和60%以上，实现“减表单、减材料、减流程”。

优化提升在线审批功能，推动审批服务高效化，实现“一网审批”。推动政务服务“智能批”进一步优化“爱山东”政

务服务平台审批功能，实现条件预检和材料预审，提高审批效率。2024年6月底前，以“应驻尽驻”为原则，各级、各部门相关自建业务系统审批后台全面接入“山东通”，实现随时随地移动审批，提升政务服务审批效能。

拓展提升主题服务场景，推动业务流程极简优化，实现“一事集成”。2024年6月底前，聚焦企业群众高频关联办事需求，对已推出的100个“一件事”服务场景完成迭代更新，逐个制订工作规程，逐步实现高频“一件事”服务场景全覆盖。同时，加

强跨层级、跨部门的数据共享，推动主题集成服务协同办理，实现“一次告知、一表申请、一网通办、一次办好”。

优化提升跨域通办功能，推动区域事项办理协同化，实现“一站协同”。简化“跨域通办”办理环节和流程，丰富网上办事智能引导等功能，提供更加简单便捷、好办易办的服务体验，2024年4月底前，落实“跨省通办”“全省通办”事项，以基本医疗保障参保人员异地就医登记备案、养老保险关系转移接续、婚姻登记等高频服务事项为重点，分批次推动更多“跨域通

办”事项一站式办理。

优化提升在线服务功能，提高企业群众诉求解决智能化，实现“一网解忧”。优化智能客服，提升企业群众诉求解决和服务功能，打造省市协同、部门联动、便捷高效的政务服务“总客服”，畅通诉求问题直达反馈通道。

优化提升督查督办功能，推动服务效能提升常态化，实现“一体督办”。强化跨部门、跨层级集中会商、协同办理，建立完善解决诉求堵点问题回访、“回头看”核查等工作机制，确保堵点问题真正解决到位。



来看这份
干雪
湿雪
科普贴

随着冷空气的侵袭，我国大部分地区纷纷迎来雨雪天气。人们在享受雪花飞舞的同时也在思考一个终极问题：下雪天到底用不用打伞呢？这份干雪、湿雪科普贴会给你答案。

雪花也分“干”和“湿”

干雪	湿雪
微小的雪花晶体，呈针状或片状	几片雪花粘在一起，形成大雪花
几乎无水	含有许多水分
形成气温低于0℃	形成气温一般略高于0℃
多出或在北方	多出现在南方和北方的初冬时节
容易形成厚厚的积雪，非常松软，稍有风就会吹走，没有粘性，落在屋顶和衣服上不留痕迹	容易附着在物体表面，冻结成冰，不容易被风吹走，有粘性，在地面和衣服上都留有痕迹

“干雪”和“湿雪”是怎么形成的？

关键词
降雪时的空气温度

雪花由冰晶构成，只有空气温度在0℃以下的时候，冰晶才不会融化。



下雪天到底用不用打伞？



如果下的是“干雪”
就不需要打伞

如果下的是“湿雪”
出门就需要打伞啦！

近日雨雪天气还将持续，这些注意事项你要知道：

