

低碘盐比普通盐含碘量哪个，在超市看到有些盐含碘，有些盐不含碘，请问无碘盐好还是加碘盐好？-股识吧

一、碘盐和无碘盐哪个好？碘是应该摄取的还是不应该摄取的？

你好，1.有碘盐是指含有碘酸钾的氯化钠的食盐。

由于中国大部分地区都缺碘，而缺碘就会引起碘缺乏病，所以国家强制给食用的氯化钠食盐中加入少量的含碘盐。

除外甲亢患者、甲状腺炎患者、甲状腺瘤患者等不需要服用碘盐外，适用于普遍人群。

2.无碘盐是在食盐中不含碘化物的食用盐，区别于中国市场上常见的碘盐，适用于不缺碘地区人食用，活甲状腺肿和高碘性甲亢等疾病患者。

一般的超市、商店都不出售无碘盐，盐业公司可以买到无碘盐。

二、低钠盐和普通盐的区别在哪 关键是钠含量的区别

1.有碘盐是指含有碘酸钾的氯化钠的食盐。

由于中国大部分地区都缺碘，而缺碘就会引起碘缺乏病，所以国家强制给食用的氯化钠食盐中加入少量的含碘盐。

除外甲亢患者、甲状腺炎患者、甲状腺瘤患者等不需要服用碘盐外，适用于普遍人群。

2.无碘盐是在食盐中不含碘化物的食用盐，区别于中国市场上常见的碘盐，适用于不缺碘地区人食用，活甲状腺肿和高碘性甲亢等疾病患者。

一般的超市、商店都不出售无碘盐，盐业公司可以买到无碘盐3.低钠盐是一种健康食盐。

以加碘食盐为基础，添加一定量氯化钾（含量约30%）。

与普通钠盐相比含钠低（氯化钠70%左右），富含钾（氯化钾30%左右），有助人体钠钾平衡，降低高血压、心血管疾病的风险。

低钠盐的两大功能：减盐不减咸，帮助人体钠钾平衡；

重要功效：防控高血压。

适用人群：最适合中老年人和患有高血压，以及身怀六甲的孕妇长期服用。

但高钾药物服用者和肾功能不全、高血钾患者须遵医嘱。

不适人群：不适合心脏有疾病的人群，K+易增加心脏负担，如滥用可能引起猝死

所以不管哪种首先要根据自身选择，然后是最重要的：物理外传中小米被齁死的临

终遗言“少。
放。
盐”

三、在超市看到有些盐含碘，有些盐不含碘，请问无碘盐好还是加碘盐好？

我之前了解过关于食盐碘含量的知识，水碘含量在 $10.0\ \mu\text{g/L}$ 以下的地区，居民应食用加碘盐。

水碘含量在 $100.0\ \mu\text{g/L}$ 以上的地区，居民应食用未加碘食盐。

所以加碘盐和无碘盐没有好坏之分，只是适用人群不同。

像我们湖南就属于水碘含量低的地区，所以平时我都是用雪天海藻碘盐调味，这盐是我们湖南的大型国有企业湖南盐业生产的，纯度高，做菜入味，你要是也适合吃加碘盐，可以考虑这个。

四、有含碘的盐好还是没有碘的盐好

有含碘的盐好还是没有碘的盐好？要我说，都好。

对于缺碘的地区来说，有含碘的盐好；

对于不缺碘的地区来说，没有碘的盐好。

五、我们常说的加碘盐中含碘含量是指什么？是指碘元素还是碘酸钾？

食盐袋上明确写的是“碘含量（以I计）”当然是碘元素了。

要多动手、多观察啊，要不这个问题就不要问他人了啊！！碘酸钾中的碘元素为 KIO_3

参考文档

[下载：低碘盐比普通盐含碘量哪个.pdf](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《股票停牌多久下市》](#)

[《农业银行股票一般持有多久分红》](#)

[《高管离职多久可以转让股票》](#)

[下载：低碘盐比普通盐含碘量哪个.doc](#)

[更多关于《低碘盐比普通盐含碘量哪个》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/read/19580814.html>