

# 网红“玫瑰盐”实则不宜食用

□ 王艳丽

12月21日,话题“玫瑰盐在我国仅限工业用途”“部分玫瑰盐检出多种重金属”登上热搜,引发热议。此前,号称“纯天然无污染、富含矿物质”的粉色玫瑰盐走红,被不少人当作“高端食盐”追捧。

## 玫瑰盐从哪来

按照原料来源,盐可分为海盐、湖盐、井盐和岩盐四类,玫瑰盐属于岩盐的一种。

约两亿年前,喜马拉雅山脉地区曾是一片海洋,后经地壳运动,海洋消失了,喜马拉雅山脉高高耸起。残留的海水深藏地下,在挤压和高温环境共同作用下,最终地底的矿物与海盐结合形成固态盐矿沉积“盐化石”,即喜马拉雅岩盐。这种岩盐因含有铁、镁等矿物质呈粉红色,故得名玫瑰盐。

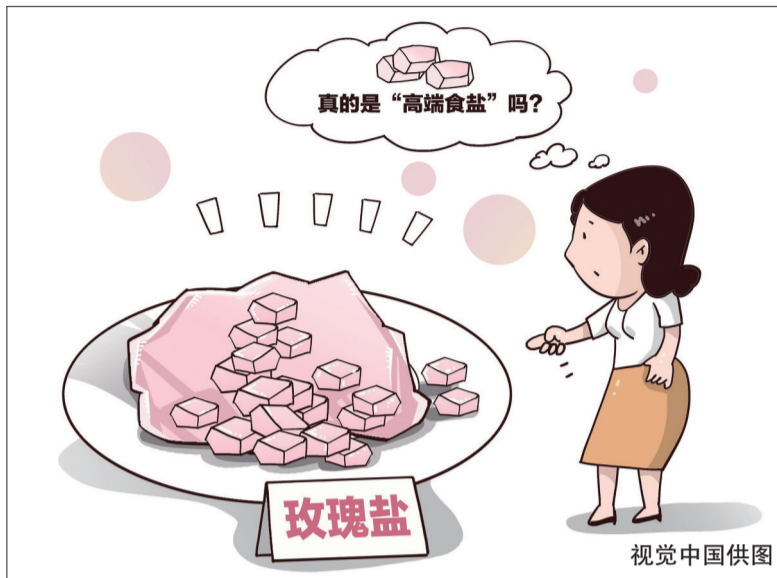
目前,玫瑰盐的产区集中在巴基斯坦东部盐岭地带,我国市场上流通的玫瑰盐,约90%以上源自该产区。

## 尚未被证明优于普通食盐

评价一种食物的营养价值,不仅要看营养元素的种类,还要看每种营养素的含量,以及是否均衡。

虽然玫瑰盐中某些微量元素含量略高于普通食盐,但《中国居民膳食指南2022》建议每日食盐摄入量不超过5克,靠吃盐来补充微量元素既不现实也不科学。

盐的主要作用是调味,提供钠和氯。刻意为补充微量元素多吃玫瑰盐,反而可能导致钠过量,不利于血压和心血管健康。



视觉中国供图

另外要注意的是,有商家宣传玫瑰盐“不加碘/不含碘”。在我国,加碘食盐是预防碘缺乏病的公共卫生措施,尤其在内地和缺碘地区,长期用无碘的玫瑰盐替代加碘食盐,容易造成碘缺乏,损害身体健康。

总之,盐的本质是调味品,不应指望靠它补充微量元素。玫瑰盐虽因稀缺和独特外观价格高昂,但从食品安全标准和营养价值来看,它并未被证明优于普通食盐。日常饮食中,选择符合国家标准的合格食盐,并按照膳食指南建议控制用量,才是安全健康的健康选择。

## 不符合国家食用盐安全标准

根据《食品安全国家标准食用盐》(GB2721—2015)和《食用盐》(GB/T5461—2016)的规定,食用盐需满足“色白、味咸、无异味”等条

件,玫瑰盐仅外观一项就不达标,因此不能作为食用盐。我国多地市场监管部门也明确提示,玫瑰盐仅限工业用途,不得作为食用盐流通。

玫瑰盐最早作为牛马舔食盐砖、工业盐或工艺品,如今经过简单提纯、包装,凭借粉红色外观成为餐饮场所的“颜值担当”。但需明确,我国现行食品安全标准从未允许玫瑰盐作为普通食用盐销售使用。它的“登场”,更多是餐饮美学与消费文化作用,并非法规认可的食品身份。

此外,玫瑰盐是直接开采的粗盐,若未严格提纯,杂质多且可能含有铅、砷、铬等重金属。即便测评显示重金属含量未超标,但长期摄入仍有潜在健康风险。

(作者系营养医学硕士、中国科普作家协会会员)

## 给您提个醒

### 北京不再制发第一、二代社保卡

近日,《〈北京市社会保障卡管理办法〉实施细则》公布。自2026年1月1日起,北京市不再制发第一、二代社会保障卡。首次申领人员均制发第三代社会保障卡;已持第一、二代社会保障卡的人员,补领或换领时可通过线上渠道或至合作银行服务网点,换发第三代社会保障卡。

换发第三代社会保障卡后,原卡自新卡启用时失效;未换发或未启用新卡的,原卡可继续使用,不设有有效期。

第三代社会保障卡是升级版,优化技术与安全性能,新增国密算法和非接触功能,保留原有就医购药、自助查询等基本功能,新增身份凭证(办理人力社保领域服务事项)、交通出行、公园年票、金融服务等功能。

目前,北京已引入服务网点密集的商业银行合作,社保卡服务网点从300多家增至近4000家,同时扩充即时制卡网点,持卡人可就近便捷办理申领、补换卡业务。

#### 正面 | 元素与前两代一致,保持延续性与识别度



#### 背面 | 随功能升级,增加更多标识



- ①北京民生一卡通
- ②人社部门、合作银行等多个客服热线
- ③合作银行标识
- ④非接触卡标识

### 适量吃猪油有助于控制体重

长期以来,高动物脂肪饮食被认为易引发肥胖等问题,植物油更受推崇。但近年来,我国居民动物脂肪摄入量下降,肥胖率却上升,而常吃猪肉、猪油的人群,肥胖和糖尿病患病率反而更低,这一“猪油悖论”引发科研关注。

湖南农业大学团队研究发现,适量摄入猪油可减少脂肪沉积和脂肪炎症。研究建议成年人每天烹饪用油25-30克,其中猪油占一半左右。团队以小鼠模拟人类低油饮食,发现吃猪油的小鼠比吃植物油的更“瘦”、炎症更轻。进一步研究揭示,猪油能提升血清中牛磺胆酸水平,这种物质既可促使脂肪细胞分解脂肪供能,又能安抚易引发炎症的免疫细胞,减轻脂肪炎症。

此前膳食指南多建议减少猪油摄入,但猪油退出厨房后,我国糖尿病发病率大幅上升。研究人员建议,日常可将猪油与植物油合理搭配,利用其口感好、用量可减少40%的优势,同时严格控制高油酸植物油摄入,将其脂肪供能控制在10%以内。

## 海南封关,“买买买”能捡到便宜吗

### 热点问答

12月18日,随着海南自贸港全岛封关正式启动,免税购物迎来“买买买”热潮。现在去海南购物,真能捡到便宜吗?本版综合有关信息回答读者关心的三个问题。

#### 问:“零关税”进口车谁能买

答:根据《海南自由贸易港“零关税”进口交通工具及游艇管理办法(试行)》(以下简称《办法》),符合条件的进口车可直接免征关税、增值税、消费税这三项税,进口车车价因此大幅降低。以2021年海南首辆“零关税”进口汽车为例(2021年“零关税”政策已落地海口港试运行),价值22.7万元的丰田海狮13座商务车免除税款约8.4万元,相当于降价近40%。

不过,普通消费者想去海南买“零关税”进口汽车并不可行,因为“零关税”进口汽车并不适用于个人消费。

《办法》规定,海南进口车免税政策仅针对在海南从事交通运输、旅游业的企业,车辆须用于营运,且需安装车辆自主卫星定位终端,并与监管系统实行联网联控。同时,车辆必须确保始发地及目的地至少一端在海南自由贸易港内,且每年在内地停留时间累计不超过120天(按日计算,不计次数)。即便是企业购买,也需满足相应条件:要么有15辆以上营运满3年的车辆,要么一次性进口不少于15辆“零关税”车辆。

#### 问:买金饰能省多少钱

答:在海口cdf免税店某黄金品牌专柜里,以40克金饰为例,12月18日的克价是1184元,内地市场价是1353元,每克便宜169元,40克合计便宜6760元;店里的优惠是满10000元减500元,40克金饰总价4万多元,可再减2000元,加起来已经省了8760多元。如果能抢到政府消费券,还能再便宜好几千元。

据了解,海口政府消费券每天上午10点发放,1000元减50元、15000元减1200元,30000元减2400元,若叠加以上全部优惠,40克金饰最高可省11160元。

#### 问:买苹果手机有优惠吗

答:在三亚海旅免税城的苹果门店内,新款iPhone17ProMax 256GB版本标价9299元,比淘宝官方旗舰店便宜700元;iPhone17Pro 256GB免税价8219元,比官网低780元。

目前,免税苹果产品暂不支持使用国家补贴,但可以叠加政府免税消费券。以iPhone17pro 256GB版本为例,可以领取满6000元减300元消费券,免税价叠加免税消费券,最终售价可以达到7999元,比电商平台旗舰店购买节省1000元。以售价最贵的iPhone17pro-Max 2TB版本为例,其免税价格为16859元,叠加满15000元减1000元消费券后,最终售价为15859元,较苹果官网售价便宜2140元。