

涓 杓漢兼姤緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 几 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 洪 ゆ 侯 每日6克盐才能维护健康

健康

浣滑

鎏賤龔浜庸緇2008/08/20 11:13

人不能不吃盐，因为盐是生命之源，是人体维持生命不可或缺的必备品。俗话说开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶，显示盐也是人类日常生活的必备品，在料理调味的时候扮演了十分重要的角色，少了它食物的美味就减了一大半。

从医学的角度来说，盐在人体内有四大功能：调节体内水分的平衡与渗透压；维持酸碱值的平衡；传达肌肉、神经的刺激感；形成胃酸，帮助消化。因此，人与盐的关0路浅 C 芮校 卧 谏死嗟纳 钊邪缪葑啲僮闾嶂氏慕巧 耸遣荒芾肫Q味 嫫摹

盐自古即是药物

“盐乃百味之祖，人不可一日或缺。”盐除了食用，还有许多功能。在交通不便，冷冻与罐头保存食物的技术未开发前，人们靠腌渍、晒乾来保存食物，因此盐在食物保存上扮演非常重要的角色。在腌渍食物时，若盐的浓度不断增加，腌渍物内的水分便会减少，这样的环境使微生物难以生长、繁殖，于是便可使食物达到防腐、长时间保存的目的。直到今日，腌渍食物如蜜饯、咸鱼、酱瓜等，仍深受喜爱。

古人就懂得用盐来当做药物，近代因科学进步，用盐的{奈 ㄣ 恪 T 谕麻梅矫妨 闪浦味 病 劳 础 恕 涑嬉 说龋 挚捎醚喻 茱 @停辉谏谟梅矫妨 勺銮嶙杭痢 煌录痢 瘟坪磬椿蛲 吠础 R 话愠 < 纳 劓逞喻 褪窃谗 嗽蛇罅渴 a J 保 腹 猜鲎 洌 钩湮 稚 乃 钟 胙巍 4 送猓 逞稳玆壕晒邢 准笆樟残裕 谕饪频拇 碓希 嚶醚闻弑 人约良跋 疽合吹踊即 晒邢嗟绷菩 A

盐

人类的老祖先很早就懂得利用盐，它的基本用途可以分成医药、食品、工业、农药、渔业、国防等六大类。如果单纯从化学的角度来看，盐是由酸和硷中和反应所生成的化合物，通常是指氯化钠，这就是一般所谓的食盐。换句话说，盐是由阳离子的钠(Na+)跟阴离子的氯(Cl-)结合而成的化合物--氯化钠(NaCl)。以X光绕射仪观察盐的构造，呈立方晶体的透明结构，由微细结晶盐粒凝结而成的盐，外形是洁白不透明状，但是如果其中含有杂质，则可能呈现不同的颜色。

天然的最好

人体每日需盐量约6克，才可维护健康。缺乏钠虽然会造成体内电解质不平衡，但对于生活条件优渥，饮食讲究精} 南执 硕 裕 狍 δ 频目贍苳晕 跗湮 7 吹故且蛭0执 斯 戎厥邮澄鐸 阍队 肫诟校 谗氫魔奔尤號从汀 巢杞础 呀础 鵠苯吹鵠臚读希 碳な秤 贾卵紊闕×扛吁 咳盞 男柁罅俊 8 哐我 呈穹执 吮匭肫 攏奈侍猓 塹贾赂哐Q埂 膩吓。 蹕潦且 鵠蟹緇奈 O 找廔印 6 腋哐问澄诺嵩毳游赴 省 鰈吒旱 # 偈构歎浦柿魔 B 鳧庸侵适钲 症的发生率。

近几年来，消费者的健康意识提高，人们开始崇尚自然，以为天然就是最好的，认为取用未经处理的天然盐，可吸收其中的矿物质，增进人体健康。事实上，天然盐固然含有丰富的矿物质，但其矿物质含量不均匀，甚至可能有重金属污染，若未加以控制调整，长期食用反而有碍身体健康。况且以目前国人每人每天摄取不超过九公克的食盐量计算，要靠如此少量的食盐来提供身体所需各种矿物质，似乎不切实际。

清洁有一套

清洗毛巾，毛巾使用久了若觉得湿黏黏的，可用盐搓揉后，再以清水洗净，就可除去湿黏。防止牛仔裤掉色，牛仔裤往往害怕褪色，可在第一次穿着前先浸泡于浓盐水中，再以一般方法洗涤即可。清洗油污的毯子，把盐与酒精以 1：4 的比例混合，然后擦拭地毯沾污处，但要小心避免破坏毯子的毛。清洗砧板，先用水和肥皂把砧板刷洗乾净后，再用湿布沾点盐擦拭，可使砧板洁亮。去除汗渍，先把4汤匙的盐放入 950 c.c. 的热水堦，再把待洗衣物浸入，则可去除汗渍。去除皮肤老旧角质，洗完澡趁身体仍湿答答时，用适量的盐在皮肤上摩擦，就可除去已角质化的皮肤。

生活智慧王

增加|P器、竹器耐用性，用盐水冲洗|P器、竹器，可使|P、竹器柔韧且耐用。改善油漆桌上的烫痕，桌椅上因放置高温物体而留下烫痕时，可把橄榄油与食盐调和均匀，涂抹在痕迹处约一小时后擦拭乾净，桌椅上又会恢_ 晒邸G迷此 邸 潘 冢 夊说诤 康乃 刍蚋潘 谡械谷氩罇康呐< 噏 梢耘懦 涣嘉兜溃 晌 ぞ巳 铄G速幢 福 蔽颐前咽5幕蛉鹊呐套印 A Π 戎苯臙旁谥烂 嫫希 奔湟疾茫 庀 痰牡撞浚 菀琢粝鹿缸眨 醚未晗淳涂汕究

除去杂草，在房屋砖缝中，仔细地撒上一层盐，然后浇水或等下雨，就可除去丛生在砖缝中的杂草。防止登革热，在废轮胎内撒入盐巴，可杀死幼蚊，并可避免因下雨积水孳生病媒蚊，防止登革热。去除狗骚及减少狗的气味，家中若养狗，可使用较浓的盐水把狗毛浸湿，再用密齿梳梳理就可除骚，也可以减低狗的气味。

去除霉污与铁措，把混有盐巴的柠檬汁涂在污点处，用太阳晒以利进行漂白，然后再用水洗净、晾乾就可以了。扑灭油脂引起的火焰，油脂引起的火焰，可洒盐灭火，千万不能用水灌救，否则会扩大着火面。保持花的新鲜度，在水中溶入少许盐，置于花瓶内，可使花的新鲜度持久。清洗冰箱，把盐和苏打水均匀混合后，可用来清洗冰箱内壁，消除异味，且不会刮伤冰箱。

减轻脚部疲劳，把脚浸泡在温盐水中数分，再用冷水冲净，可减低双脚的不适。避免玻璃结霜，当下雪时，装一小布袋的盐，弄湿后用来擦拭挡风玻璃内面，可避免玻璃内侧结冰或结霜。避免道路结冰，下雪前在道路上洒点盐，可防止雪或冰在路面上冻结，并可轻易地把积雪Rw除、扫净。但不要使用过度，以免伤害到路边的草皮或花树。