【科普】爱吃海鲜的台州人，还要吃碘盐吗？

台州市立医院 昨天

点击蓝字，轻松关注 hi

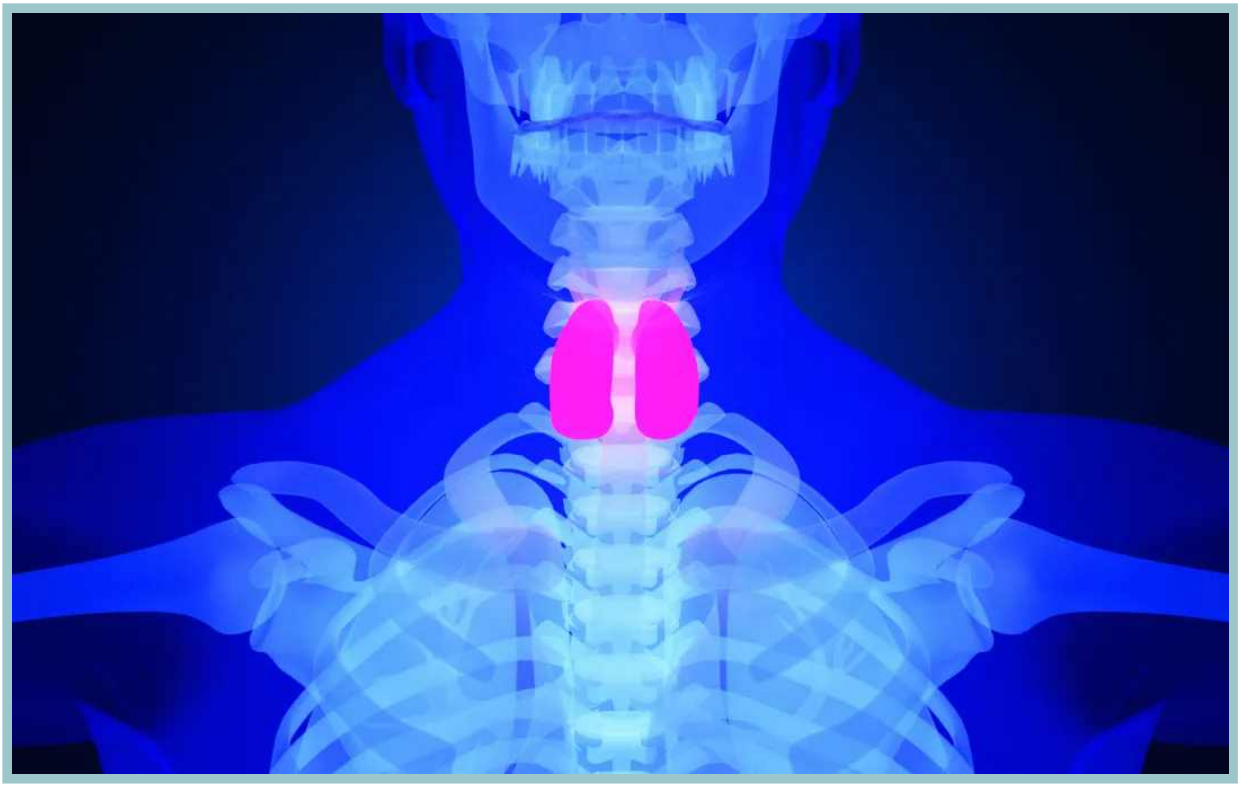
全国碘缺乏病宣传日

2021年5月5日

老人们常说“多吃海带能补碘”。“碘”在我们的日常生活中随处可见，但为什么要补碘、碘缺乏又是怎么回事，却很少有人真正了解。

每年的5月15日，是全国碘缺乏病防治日。为提高市民对“碘”的认识，了解碘缺乏病的危害，我院**内分泌科主治医师张伟**，为大家解读如何科学补碘。

认识“碘”



碘是什么？张伟介绍，它是一种**维持人体正常新陈代谢、生长发育**所必需的微量营养素，对智力发育具有关键作用，因此也被称为**“聪明元素”**或**“智力元素”**。

“碘缺乏病，其实就是由于自然环境中的水、土壤缺碘造成植物、粮食中碘含量偏低，导致人体碘摄入不足而产生的一系列损害，是世界上分布最广泛、侵犯人群最多的一种地方病。除了有地方性甲状腺肿和地方性克汀病两种典型表现外，**最主要的危害是影响胎儿脑发育，导致儿童智力和体格发育迟滞或永久性障碍，甚至出现胎儿流产、死产、先天畸形等情况。**”张伟说，碘缺乏病初期不易被发现。**当成年人碘缺乏形成疾病时，主要的特征是甲状腺增生、肥大**，也就是人们俗称的“大脖子病”。

“实际上，碘缺乏病对人类的危害是全球性的。”张伟表示，这类疾病通常发生在特定的碘缺乏环境，从近年来的门诊情况来看，目前台州患碘缺乏病的人并不多，实行碘盐干预政策后，由缺碘引起的甲状腺肿大率，正呈逐年递减的趋势。

长期坚持补碘很重要

生活在沿海城市的人，普遍会认为自己摄入碘量过多，更愿意去吃无碘盐，或尽量减少碘的摄入，其实这是不健康的做法。张伟解释，沿海地区居民膳食中的碘，大部分来源于加碘食盐，而生活中常吃的几类海鲜，碘含量其实并不算多。因此，**如果沿海居民经常食用无碘盐，人体内的碘摄入量就会低于国际组织和中国推荐摄入量，出现碘缺乏的概率很大。**

“台州虽然属于沿海城市，但台州市民每天摄入碘的量却没有想象中的那么高。”张伟说，事实上，早在碘盐干预前，台州还属于“轻度碘缺乏病病区”，其中饮用水中的含碘量很少，而人体内碘元素主要是通过饮食补充，一旦饮食中碘摄入量不足，就容易患上碘缺乏病。

以一日三餐为例，一个成年人每天所需的碘元素为150微克，控制每日6克盐左右，就能保证人体内碘含量的正常补充，一旦停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月。

那么，该如何判断体内是否缺碘？

张伟建议，市民们可以通过**定期体检**来确定。“我们每天从尿中排出的碘，能反映身体内碘的水平。吃的碘多，尿中的碘就多，吃的碘少，尿中的碘就少。”他说，因此，**尿碘是判断人体日常碘摄入量的最敏感指标。**如果多次验尿发现尿碘不足，就应该及时就医。此外，**颈部增粗、甲状腺肿大**也可能是缺碘的表现，**一些儿童在成长过程中出现智力低下、生长迟缓的情况**，也需进一步查尿碘。

科学摄入碘盐

碘盐

既然碘对于人体健康这么重要，那么到底该如何科学补碘？张伟介绍，补碘需要长期坚持，**碘盐是碘元素的最好载体，安全、经济、有效，同时，也是预防碘缺乏病的最有效措施。**

不过，加碘食盐中的碘化物在潮湿、高温和酸性环境下容易发生化学反应，转变为分子碘挥发损失。对此，**建议市民们尽量购买合格的小包装碘盐，一次购买的加碘食盐不宜过多，随吃随买，不要长期存放。**

此外，**储存食盐时，尽量放在阴凉、干燥、远离炉火的地方**；**日常炒菜、做汤待快熟、出锅时放盐效果会更好。**

需要注意的是，碘盐也非人人适宜。**患有甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等疾病的人，要遵循医嘱减少碘盐的食用量。**而**孕妇和哺乳期妇女，对碘的需要量则要明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。**

除了正确、适量地食用碘盐外，日常食物中的**紫菜、贝类、海带、干贝等海产品含碘量较高**，其中海带含碘量最高，其次为海鱼及海贝类。陆地食品以蛋、奶含碘量较高，其次为肉类，淡水鱼含碘量接近或略低于肉类，植物的含碘量最低。

内容来源丨台州晚报 王怡
部分图片来源丨网络
编辑排版丨宣传统战部
审核丨李皖生

台州市立医院微信公众平台

敬畏生命 追求卓越

台州市立医院眼科中心公众平台

敬畏生命 追求卓越