

疾控专家细讲补碘是与非

缺碘还是碘过量 必须要分清

A 饮食太清淡 市民担心碘缺乏

饮食清淡是时下的健康饮食主张，张女士在网上发帖称，她的母亲今年 57 岁，一直以来就是“清淡饮食”的拥趸者，但近来母亲感到下颌下面有些疼痛，张女士怀疑是甲状腺肿大，想到平日里母亲做饭几乎不怎么放盐，她担心这造成了母亲体内缺碘。“其实，人体内的碘主要依靠食物补充，但由于自然环境中的水、土壤缺乏碘造成粮食中碘含量偏低，如果长期食用含碘量低的食物，就容易出现碘缺乏。”河北省疾控中心地方病防治所副所长吕胜敏介绍说，碘缺乏病对人群健康的最严重危害是造成不同程度的脑发育障碍，其中幼儿期和青春期缺碘，会造成甲状腺肿大、智力低下、体格发育落后等。成人期缺碘会导致甲状腺功能低下、甲状腺肿大等，主要表现为易疲劳、精神不集中、工作效率下降等。

不过，甲状腺很“娇气”，碘摄入量过少或过多都可能引起甲状腺功能的异常。其中甲状腺肿大的症状在缺碘或碘过量的情况下都可能出现。因此，张女士的母亲是否由于缺碘造成了甲状腺疾病，还需要经过临床检查和化验才能确诊。

吕胜敏称，口味清淡和碘摄入不足之间不能画等号。由于个人口味的轻与重并没有统一的标准，无法确定口轻的人食盐量就过低。一般来说，每日碘盐食用量在 6~10 克的范围内浮动就不会有太大问题。如果饮食太清淡难以改变，也可以通过多吃些含碘丰富的食物来补碘。“需要强调的是，在大脑发育的两个关键期不能缺碘，即在宫内期和胎儿期如果碘补充不足，对胎儿和婴幼儿的大脑神经造成不可逆转的损害。”石家庄市疾控中心地方病防治所所长张海红介绍说，今年的宣传重点突出“重在生命最初 1000 天，预防智力残疾从胎儿开始”，就是要密切关注孕妇和哺乳妇女的碘营养状况，确保孕妇和哺乳妇女的碘营养充足，避免胎儿和婴幼儿缺碘，从而保护其智力发育。

B 天天吃碘盐 不一定碘过量

和张女士的母亲相反，小马的妈妈口味偏重，每天做菜都会不由自主多放些盐。前段时间，小马无意中在网上看到有说法称，碘盐吃多了容易造成补碘过量，他赶紧对妈妈下了“禁盐令”，再三叮嘱母亲饮食越清淡越好，可个人口味并非一朝一夕就能改变，小马不禁开始担心起父母的健康。“其实，碘不是一次就能大量补充的，由于人体储存碘的能力有限，会有部分多余的碘随着尿液排出去。”吕胜敏解释称，正因如此，补碘应是长期的行为，每天保持一定量的摄入，才能保证不缺碘。而且调查发现，碘缺乏地区在我省分布广泛，河北省 172 个县（区、市）中，除 5 个高碘县（区、市）外，其余 167 个县（区、市）在全民食盐加碘之前均存在着不同程度的碘缺乏病流行。因此，每日通过碘盐补碘很有必要，即使口味偏重也不必担心导致碘摄入量过高。

正常成人每天比较适宜的碘摄入量是 150 微克。2012 年 3 月，河北省卫生厅等部门联合发文，确定河北省食用盐碘含量平均水平为 25mg/kg（允许波动范围为 18~33mg/kg）。烹饪过程中，碘盐中的碘含量还会有 30% 的损失。由此计算，每日食盐量在 6~10 克，都可保证碘摄入量达标。同时，世界卫生组织认为，成年人的碘摄入只要在 1000 微克/天都是安全的，而到目前为止，河北省还未出现因食用碘盐造成补碘过量的情况。“不过，口味重不利于身体健康倒是需要注意的。”吕胜敏称，多盐饮食习惯可能会导致高血压、心脑血管病及一些慢性疾病。而且需要提醒的是，在补碘的同时确实也应当注意过量，当碘过高时，也会给健康减分，除了会发生高碘甲状腺肿，还可能会患上甲状腺功能低下等疾病。

“缺碘小

心脖子粗！”

小时候妈妈

这样说，现在

很多家庭也

都会有意识

地选择加碘

盐。不过，你

是否知道碘

摄入过量也

会让健康减

分?5 月 15 日

是我国第 22

个“防治碘缺

乏病日”，今

年的宣传主

题是“科学补

碘，重在生命

最初 1000

天”。长久以

来，在补碘问

题上很多人

有着“不足”

或“过量”的

担忧。为此，

记者专程带

着问题采访

了河北省疾

控中心地方

病防治所的

专家们，让

专家来讲讲，

碘缺乏和碘

过量是什么，

日常生活中

补多少碘才

算适宜。

C 补多少碘才合适

心里要有杆秤

碘盐中所包含的碘可以满足人体每日的碘需求量，食用合格碘盐是最经济、最有效、最安全、最方便的补碘措施，可以防治碘缺乏病。而且，由于食盐是人体的每日所需，所以通过食用加碘盐方式补碘符合长期、微量、日常和方便的补碘原则。

事实上，不同人群对碘的需求量不同。根据世界卫生组织的推荐，6 岁以下的儿童每日碘摄入量为 90 微克，6~12 岁儿童为 120 微克，12 岁以上及成年人为 150 微克，孕妇和哺乳期妇女每日需碘量为 250 微克。

吕胜敏称，2014 年 9 至 11 月河北省开展了第七次全省碘缺乏病监测，在全省 30 个县（市、区）采集测定 8~10 岁儿童一次即时尿样 1569 份，尿碘中位数为 179.3ug/l，儿童的碘营养处于适宜水平。“这个年龄段的儿童是碘缺乏的指示人群，由此可反映出河北省范围内居民的碘营养状况。”

而石家庄市疾控中心监测资料显示，石家庄是个外环境缺碘较严重的地区之一，这种缺碘状态是长期存在、难以改变的。连续多年的全市儿童和育龄妇女的尿碘水平监测显示，该市居民碘营养处于适宜水平，未发现“补碘过量”状况。但近两年对孕妇

人群进行监测时发现，部分孕妇碘营养水平达不到国家规定的标准，主要因为受到“碘补过量的错误说法”的影响，在怀孕期间食用无碘盐，造成自身碘营养缺乏，这样，势必会影响体内胎儿的脑发育，可能造成智力低下。

因此，张海红建议，要注重科学补碘，孕妇和哺乳妇女除了坚持食用碘盐外，还应多食用海带、紫菜、海鱼贝类等富含碘的食品，无碘特需人群的家庭如果平时经常食用海带、紫菜，可以适当交替购买食用一点无碘盐。

与之相反，水源性高碘地区、患有甲亢、甲状腺炎症等甲状腺疾病的人群需要控制碘摄入量，食用无碘盐。（据《燕赵都市报》）

