

到底该不该吃加碘盐?市疾控中心检测数据显示:

丽水属缺碘地区 100个准妈妈中 55个缺碘

阅读提示

碘是人体必需的微量元素,但是该不该吃碘盐,很多人都弄不明白。市疾控中心监测科相关负责人告诉记者,丽水属于缺碘地区,在去年的一项检测中显示:100个准妈妈中就有55个缺碘……

□ 记者 陈春

本报讯 碘是人体必需的微量元素,在维持机体健康的过程中发挥着重要的作用,缺碘就会引起碘缺乏病。由于中国大部分地区都缺碘,所以国家强制给食用的氯化钠食盐中加入少量的含碘盐。但近年来,到底该不该吃碘盐的问题,引发了许多争议,很多丽水人也弄不明白自己是否需要补碘。

昨天是我国第26个防治碘缺乏病日,记者从市疾控中心获悉,丽水属于缺碘地区,去年一项抽样检测显示:10个准妈妈中就有5个缺碘。

我市地处浙江省西南部山区,历史上曾是碘缺乏病流行地区。市疾控中心监测科相关负责人叶夏良告诉记者,人体的碘摄入主要来源于食物和水,生活饮用水中的碘含量代表外环境中的碘水平。2017年,我市对全市170多个乡镇的居民生活饮用水中的碘含量进行测定,发现饮用水的碘含量均在0.9微克/升至2.3微克/升之间,远低于10微克/升的标准,属外环境中缺碘地区。

去年,我市对9县(市、区)按东、西、南、北、中划分5个抽样片区,每个片区选取40名儿童和20名孕妇,采集日间随意1次尿样测定尿碘含量,并采集其家中食用盐样进行盐碘含量测定,共监测盐样2899份,监测8~10岁儿童尿碘1950人,孕妇尿碘948人,结果不容乐观。“100名孕妇中就有55个缺碘。”叶夏良告诉记者,尿碘中位数的正常标准为145.29微克/升,此次检测的948份孕妇尿样中,55.91%在这个数值以下。其中,庆元县最低,仅为60.55微克/升,松阳、龙泉、缙云、遂昌在100~150微克/升之间,只有云和、景宁、青田、莲都4个县(市、区)高于这个数值。

“胎儿期如缺碘会对大脑发育造成不

可逆转的损害,对智力和身体发育造成影响。”叶夏良建议准妈妈们在食用碘盐的同时,每周食用2次富含碘的食物如紫菜和海带以补充碘的摄入。

儿童的情况稍好,但1950份儿童尿样中,仍有18.51%的尿样中碘中位数在正常数值(100微克/升)以下。各县(市、区)儿童尿碘中位数在84.30~226.30微克/升之间,庆元县最低,为84.30微克/升;尿碘中位数在100~200微克/升之间的有缙云、松阳、景宁、龙泉4个县,尿碘中位数大于200微克/升的有云和、青田、遂昌、莲都4个县,其中最低的是庆元县。在此次抽检中,庆元县儿童尿碘中位数远低于正常数值,主要是因为该县的部分学校食堂使用非碘盐烹饪菜肴,造成该县儿童碘营养水平下降。

“碘盐摄入量不足是一个比较重要的原因。”叶夏良说,在此次监测中,2899份盐样中,合格碘盐食用率仅为86.63%。据了解,食盐加碘是预防碘缺乏病的主要手段,有关研究表明人群碘的主要来源为加碘食盐,其贡献率达74.90%,如果食用无碘盐,将有95%的人群暴露于碘缺乏的风险之中。

叶夏良建议,仍需加强监管,保障市民吃上合格碘盐。同时,在加强碘缺乏病监测的同时,要强化碘缺乏病防治健康教育工作,消除负面言论影响,提高市民碘缺乏病防治的知识和科学认识。



小贴士:

如何科学补碘

成年人每天需要150微克的碘,女人在怀孕期间的碘需求量会增加33%,应适当增加碘的摄取。人体内储存的碘最多能维持3个月。食用碘盐是简便、安全、有效的预防碘缺乏病的方式,所以丽水市民千万别跟风买“无碘盐”。按照我国食盐加碘量来推算,为满足成人每天150微克的碘需要量,应该摄入6~8克食盐。此外,海藻类食物如海带、紫菜等,其中的碘含量很高,能有效的补碘,但是碘补多了也不好,尽量不要长期大量食用。除了海藻类食物,海虹、干贝、虾皮、虾米等含有的碘也很丰富,可以适当食用。

不过,补碘也要适量,过多会导致甲亢或者甲减(甲状腺功能减退症)。不过食用碘盐而导致碘过多的概率微乎其微。但不排除有一些原本就患有轻微甲亢的人,又服用了碘盐,导致甲亢的症状加重。这类人群可以吃碘盐和无碘盐的混合盐,此外少吃海鲜,也能预防上述疾病的发生。



以“丽水之干”担纲“丽水之赞”

