

# “碘”里学问大：今天，你吃对了吗

### 我国同时存在缺碘地区和高碘地区，碘缺乏和碘过量都会导致疾病

据新华社北京电(记者王宾、邓华宁)5月15日是我国第24个防治碘缺乏病日。今年的主题是“每天一点碘，健康多一点”。你是需要“补碘一族”吗?吃多少碘才算合适?让我们听听专家如何解读这“碘”中的大学问。

什么是碘缺乏病?有哪些危害?碘素有“智力元素”之称，是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。如果孩子从胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育。碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、胎儿流产、先天畸形等，最主要受害者是妇女和儿童。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。

我国的哪些地区缺碘?专家指出，我国大部分地区的水、土壤等外环境中几乎都缺碘，尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较严重。《“十三五”全国地方病防治规划》指出，我国尚有163个县未达到消除碘缺乏病目标，已达到消除目标的部分地区工作滑坡。

我国不仅有缺碘地区，还有高碘地区。高碘地区居民需要补碘吗?专家介绍，我国的高碘地

区分为水源性和食源性两种。高碘地区主要指饮用水中碘含量偏高造成的水源性高碘地区。我国是首先发现水源性高碘甲状腺肿的国家，上世纪70年代末，在河北省渤海湾初次发现。1978-2013年，先后在河北、山东、山西、河南等9个省份发现了水源性高碘地区，生活在高碘地区和高碘病区的受威胁人口约为3100万。高碘地区防治措施主要包括：盐业部门供应无碘盐；水利部门实施改水降碘。

人体摄入量过多或者过少都会导致疾病，科学补碘才是关键。“防治碘缺乏病既要纠正人群碘营养不足问题，又要尽量避免因碘摄入量过量导致的危害。”北京协和医院内分泌科主任医师连小兰说，制定科学合理的标准至关重要。临床研究发现，碘与甲状腺疾病的关系是一个典型的“U”字规律，即碘缺乏和碘过量都会增加甲状腺疾病的发病率。

哪些人群最容易受碘缺乏危害影响?国家卫生计生委疾控局相关负责人表示，育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0~3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的高危人

群。根据世卫组织提供的参照标准，正常成年人每日碘适宜摄入量为150微克，孕妇及哺乳期妇女每天为200微克。

如何才能科学补碘呢?专家提示，对于不缺碘地区的正常人群而言，每日膳食中摄入碘即能满足需求。不缺碘地区人群，通过适量摄入海带、紫菜、豆制品、禽蛋等含有碘元素的食物，就可达到补碘的目的，不要为了补碘而盲目增加每日碘盐摄入量。而生活在水源性高碘地区的居民和患桥本氏甲状腺炎和甲亢的人群可遵医嘱不食用或少食用碘盐。

使用碘盐依然是最方便有效的补碘方法。广东省疾控中心专家表示，全民使用碘盐能有效预防碘缺乏病，这也是全球公认的安全、有效、方便和价格便宜的补碘方法。世界卫生组织称，全球已有120多个国家或地区实行食盐加碘。据悉，我国实施食盐加碘策略以来，一直通过人群碘营养水平监测来调整人群补碘策略，调整盐碘浓度。为防止碘丢失，烹饪时不宜过早放入碘盐，避免用碘盐爆锅、长时间炖、煮。

准妈妈补碘最好每周吃一次海产品。专家介绍，准妈妈在备孕阶段或怀孕1-3个月开始适当补碘最佳。除了正常摄入碘盐，最好每周吃一次海产品，如紫菜、海带、海鱼等。此外，乳制品、鸡蛋、豆腐干、坚果类食物含碘量比较高，可以通过摄入这类食物补充碘元素。

食用碘盐与甲状腺癌有关吗?根据全国193个肿瘤登记点覆盖2亿人口的癌症监测数据，结合中国疾病预防控制中心营养与健康所的食用碘盐监测数据的初步相关分析显示，碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系，相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护性作用，碘盐和甲状腺癌死亡率无相关性。

## ■新媒接入

▶扫描右侧二维码，一图读懂有关碘的大学问



### 专家表示：隐性饥饿可增加癌症风险

5月17日，中国健康传播激励计划《全营养》项目在北京启动。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强指出：

由于不全面的营养素摄入导致的隐性饥饿会增加癌症、糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险

#### 全营养小贴士

- 食物多样化是全面营养的关键**  
平均每天应摄入12种以上食物，每周摄入25种以上
- 谷类为主是平衡膳食的重要特征**  
每天应摄入谷类食物250g-400g，膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上
- 餐餐有水果和蔬菜**  
深色蔬菜应占一半，果汁不能代替鲜果
- 鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量**  
动物性食物优先选择鱼和禽类，少吃或不吃肥肉、烟熏和腌制肉制品
- 维生素是维持人体生命活动必须的一类有机物，也是保持人体健康的重要活性物质**  
如通过天然食物合理搭配的膳食无法满足人体对各种营养素的需求时，可适当使用营养补充剂达到营养的均衡

新华社记者 马研 摄制

# 矫正牙齿只为美?更关乎身体健康

现代社交生活中，越来越多的人已经认识到牙齿占据了颜值美举足轻重的位置，改善美观，已然成为很多年轻患者寻求牙齿矫正的主要动机。其实，口腔专家提醒，牙齿位置和排列异常导致的咬合关系问题，对牙齿、牙周组织甚至全身还会产生危害，影响了健康和功能，这些问题却常被他人忽略甚至不为人所知。

中华口腔医学会正畸专业委员会委员、北京普瑞美口腔副主任医师丁鹏介绍，牙齿不齐对健康的影响主要表现在五大方面。一是容易形成龋齿及牙周病。牙列不齐，即使再认真刷牙，也没有办法彻底清洁干净，容易形成龋齿及牙龈炎。前者可以发展为牙周炎导致牙龈退缩和牙齿松动，危害的都是牙齿和牙周组织的健康。

二是容易导致咀嚼效率低，影响全身健康。咀嚼是人体消化吸收的第一个也是很重要的环节，牙齿咬合不好，咀嚼效率就会低下，必然会增加胃肠的负担，影响身体健康的基础。

三是容易导致咬合创伤，产生牙齿和牙周组织损伤。牙列不齐和咬合关系异常，容易造成各个牙齿承受咀嚼力量分担的不均衡，进而产生对牙齿和牙周组织的伤害，例如牙齿过度磨损产生敏感甚至疼痛，牙根和牙槽骨吸收，牙龈退缩甚至牙齿松动等。

四是容易造成牙齿外伤及黏膜损伤。牙列不齐尤其是错位牙被挤在牙列之外，容易因牙齿碰到牙龈及黏膜而造成伤害，特别是门牙前突的情况，常会因跌倒或外伤造成门牙断裂甚至脱落的情形。

五是对将来牙齿治疗造成影响。牙列不齐或咬合异常，将来若因牙齿缺失而需要修复制作假牙时，会大大增加难度甚至无法修复，这成为目前中老年人寻求正畸治疗很常见的一个原因。

“牙齿矫正解决的绝不仅仅是美观问题，而是兼顾了美观、健康、功能和稳定，专业的矫正医生不会因为患者认知简单而降低治疗标准，更要引导患者认识更多方面的问题，这才是牙齿矫正的目标和标准。”丁鹏说。

(记者王薇)据新华社北京电

## 预防治疗癌症，“营养”贯穿始终

“肿瘤患者的营养干预不仅是营养支持，更是营养治疗，即肿瘤营养疗法，贯穿于肿瘤治疗的全过程。”在第五届全国肿瘤营养与支持治疗学术会议上，长期从事肿瘤营养研究的中国科学院北京转化医学研究院石汉平教授呼吁。

有人类就有肿瘤，有肿瘤就有代谢紊乱与营养不良。1998年11月，世界上第一部《肿瘤营养学》在美国出版，标志着肿瘤营养学作为独立学科诞生。

北京协和医院陈伟副主任医师说，肿瘤营养疗法可提升患者生存质量，降低营养不良及并发症的发生，应该作为肿瘤防治的基础措施和

常规手段，应用于肿瘤患者的全程治疗。

“肿瘤患者的巨大需求与肿瘤营养临床服务的供给不足形成了显著反差。”石汉平指出了肿瘤营养学在我国面临的问题和挑战，“我国肿瘤患者营养不良发生率高，医学生、医务人员肿瘤营养教育缺失，只有极少数医学院传授肿瘤营养学知识。”

石汉平等专家呼吁，我国应将肿瘤营养学知识作为必修课纳入医学教材，同时加强转化医学研究，在更多医院设立肿瘤营养示范病房。

(记者李斌、盖博铭)据新华社北京电

## 欧盟：人工甜味剂无致癌风险

欧盟食品安全局近日宣布，人工甜味剂糖(Splenda)没有致癌风险。

意大利罗马尼研究所去年发表研究报告说，以蔗糖为原料制造但不含热量的糖品糖可能增加白血病或其他癌症。欧盟食品安全局食品添加剂专家经过调查认为，没有足够证据能推出这个结论。专家说，意大利研究人员设计了一个非常规实验，不能证明这种人工甜味剂对肿瘤发展的影响。

意大利那份研究报告发表后，美国健康理念宣传机构“美国公共利益科学中心”建议公众避免食用糖品糖。中心科学家丽莎·莱弗茨在欧盟食品安全局宣布糖品糖安全后仍然怀疑这种甜味剂的安全性。莱弗茨说，欧盟食品安全局常常发表偏向行业的言论。她建议消费者，尤其是儿童和孕妇，继续避免食用人工甜味剂。不过，莱弗茨承认，摄入过多糖分的危害比食用人工甜味剂大得多。(欧飒)据新华社微特稿

# 与中国移动、中国电信、中国联通共同 点赞“一带一路”

## 关注新华社微信公号、注册新华社客户端 分享活动页面

# 即送 100M流量



新华社微信公众号



新华社客户端

活动详情请见新华社微信公号、新华社客户端