

碘的知识你知道多少

碘是人体必不可少的微量营养素

每年5月15日是全国防治碘缺乏病日。国家疾控局近日发布《关于开展2024年防治碘缺乏病日活动的通知》明确,需要长期坚持落实有效的防治措施,普及防治知识,指导公众科学补碘。



一、碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素

碘是人体合成甲状腺激素的主要原料。

甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。

孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0~3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、听力障碍、智力损伤等。

胎儿所需要的碘全部来自母亲,因此,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。

妊娠期和哺乳妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。

成年人缺碘可能会导致甲状腺功

能减退,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

二、食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病区的儿童中5%~15%有轻度智力障碍(智商50~69),6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。

碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

我国大部分地区外环境(水、土壤等)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为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

自2000年以来,我国完成的各类

监测或调查(碘缺乏病、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

三、目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关

近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小结节增加为主。

相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点,恶性度低,预后良好。患者要听从临床医生要求,进行正确治疗或跟踪观察。

甲状腺微小癌在人群中患病率较高,隐匿性大且不易被发现。据很多发达国家的尸检报告,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%~35.6%,其中微小癌占到67%。

(来源:国家疾控局综合司)

常吃海产品还要食用碘盐补碘吗

碘是人体必需的微量元素。尽管碘在人体内含量极低,却是身体各系统,特别是神经系统发育不可缺少的元素。

碘是人体合成甲状腺激素的重要原料。甲状腺激素参与身体的新陈代谢,维持所有器官的正常功能。在碘摄入停止的情况下,体内储备的碘仅够维持2~3个月。人体的碘完全依赖自然环境供应,一旦缺乏,就会造成身体甲状腺激素合成不足,导致甲状腺功能减退,人容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

吃碘盐能预防碘缺乏病吗

预防碘缺乏病的根本措施就是补碘。我国大部分地区外环境(水、土壤等)缺碘,尤其山区、丘陵地区、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区,缺碘较为严重。

人体对碘的储存能力有限,因此补碘应遵循长期、微量、日常和方便的原则。人每天都离不开食盐,通过食用加碘盐补碘符合上述原则。实践证明,食盐加碘具有安全、有效、简单易行、价廉、能够长期坚持的优势,是补碘的最佳途径。

爱吃海产品者还用吃碘盐吗

很多人认为平时爱吃海带、紫菜,就不用吃碘盐了,其实不然。

每100克干海带的含碘量是36240微克,每100克干紫菜的含碘量是4323微克,每100克鲜海带的含碘量是2950微克。因此,干海带和鲜海带的含碘量相差很大。

海带的不同部位碘的含量也不同,叶部外缘含碘较多,是叶中部的2倍左右。有机碘的含量在海带靠近根部的位置较高,但总体来说,有机碘在海带

中只占到11%左右,即海带里绝大部分是无机碘,只有一小部分是有机碘。

不同地区、不同海域、不同品种的海产品,含碘量也存在差异。

除了海带、紫菜等海藻类产品,鱼、禽、肉、蛋类制品,腌制类和动物性食品,以及本身就是富碘食品的海苔类食品等,含碘量都比较高。根据相关调查研究,预包装食品中总体碘盐的使用率约为81.70%,发酵类食品的碘盐使用率为87.50%,腌制类食品的碘盐使用率为88.89%,其他类为88.24%。

此外,调味品的含碘量也是不同的,部分调味品的含碘量比较高,另一些则比较低,与其中是否含碘盐有关。因此,即便经常进食海产品,也不一定保证碘的摄入量。

(来源:健康中国 微信公众号作者:刘鹏)

不同人群 控“碘”有讲究

不同的健康状态下,对含碘饮食的要求也不一样。

健康状态	饮食要求
无甲状腺疾病	适碘
甲亢	限碘
桥本甲减	低碘
其他甲减	补碘
桥本甲状腺炎	低碘
甲状腺结节合并甲亢	限碘
甲状腺结节不合并甲亢	低碘
地方性甲状腺肿大	补碘

限碘饮食

需要严格限碘的人群,尽可能避开所有碘的摄入,如不吃海鲜、加碘盐和高盐的加工食品,不吃含碘的营养品及保健品,避免使用含碘药物及化妆品等。

低碘饮食

低碘饮食的标准是每天摄碘量低于50微克。选择了加碘盐时就不要再食用海鲜,避免食用重盐加工的食物。可适当进食含硒丰富的食物,如坚果、芝麻、芦笋、菌类、蛋类、鱼类,补充充足的优质蛋白及铁。

适碘饮食

建议每天将碘摄入量控制在150微克左右,正常吃饭即可,但也要避免长期大量进食海鲜等高碘食物。

补碘饮食

根据需要在日常饮食中补充含碘量较高的食物。在大部分碘缺乏的地区,从水和食物中获得足够碘非常困难,食用加碘盐是最简单的方法。

以下3类人群更需注重充分补碘:

1. 妊娠及哺乳期妇女

为了保证母体和胎儿的需要,其需碘量高于正常人。若摄碘不足,会影响胎儿的生长发育特别是脑发育。

2. 婴幼儿

婴幼儿需要更多的甲状腺激素促进身体生长及神经系统发育。

3. 儿童青少年

儿童青少年处于生长发育的关键时期,由于快速增长,对碘的需要量增加。因此,儿童和青少年时期应食用加碘食盐。

(来源:生命时报 微信公众号《甲状腺出问题 跟碘什么关系?》)