

怕得甲状腺癌,很多人“跟风”停吃碘盐  
但监测显示哈尔滨为低碘地区,停止科学补碘危害很大

# 超市销量不错的无碘盐,真适合你吃吗?



□本报记者 石晶 文/摄

5月15日是我国第二十五届“防治碘缺乏病日”,本届宣传活动的主题是“‘碘’亮智慧人生,共享健康生活”。新晚报记者从哈市疾控中心了解到,2017年,哈市碘缺乏病甲状腺触诊检查4361人,甲状腺肿大率为0.76%。

目前,随着甲状腺癌的高发,不少市民存在“碘盐过量导致甲状腺癌”的认知误区,盲目“跟风”停吃碘盐或吃上无碘盐。那么碘盐到底应该咋吃?碘盐和甲状腺癌到底有何关系?新晚报记者进行了调查采访。

碘

调查

## 走访 无碘盐价格高 但销量很不错

昨天上午,新晚报记者走访了两家超市,发现无碘盐卖的挺火。在一家超市的摆台上,无碘盐的售价在4.2元至10元间,而碘盐的价格为两三元,无碘盐价格明显高于碘盐。一位正在购买无碘盐的市民告诉新晚报记者,

自家是无碘盐和碘盐交替着吃,而且身边挺多朋友家都是这么吃,因为怕碘盐吃多了得甲状腺癌。

在一家食杂店里,店主告诉新晚报记者,自己没有卖无碘盐,但是附近不少居民还真有来找的,自己也在考虑应该进一

点无碘盐了。

而在某电商平台上,一款无碘盐半个月就销售了一万袋,且推出了多款无碘盐,而在网友购买的评论里,部分人也表示“吃无碘盐防甲状腺疾病”、“碘盐吃过量得了甲状腺结节”。

## 调查 哈市为低碘地区 停补对婴幼儿危害大

哈市疾控中心地病所所长曹建滨告诉新晚报记者,碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,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。1994年国务院颁发了《食盐加碘消除碘缺乏危害

管理条例》,正式将食盐加碘法制化。

经验和事实证明,食盐加碘是各种补碘办法中最好的方法,它不仅安全、有效、经济和容易推广,而且符合安全微量、长期及生活化的要求。

曹建滨说,去年,哈市疾控中心对全市生活饮用水水碘含量进行了监测。结果显示,哈市几

乎所有地区水碘含量均在10微克/升以下,哈尔滨市为低碘地区,如果停止科学补碘,容易出现碘缺乏病,特别是对婴幼儿危害极大。

人体通过水、粮食等摄入的碘营养不足,那么就只有通过人为的干预措施——食盐加碘来弥补,市民科学补碘至关重要。

## 辟谣 甲状腺癌与食用碘盐没有直接关系

“当前尚有很多人对于碘缺乏造成的严重危害还认识不足,对采取的食盐加碘干预措施不能正确理解。”曹所长表示,刚刚公布的由中华医学会地方病学分会、中国营养学会和中华医学会内分泌学分会共同制定的《中国居民补碘指南》中明确指出,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。

曹所长说,近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,碘摄入量是增加、稳定还是下降,甲状腺癌的发生率都增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。

国内外专家分析甲状腺癌高发,一方面是与电离辐射、环境、饮食、生活方式和精神压力大有关系;另一方面是群众健康体检率和就诊率明显上升,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

## 延伸 碘摄入量与甲状腺疾病呈“U”字型关系

曹建滨说,碘摄入量与甲状腺疾病的关系呈现一个“U”字型,即碘摄入量过高或过低,均可导致甲状腺疾病的增加。由于甲状腺自身具有调节机制,一定时间内的碘摄入过量,一般不会引起明显的甲状腺功能紊乱,但长期碘摄入过量可导致甲状腺自身调节失衡和功能紊乱,进而导致甲状腺疾病的发生,比如甲状腺肿、甲状腺功能减退。

显著的体征是甲状腺肿,最严重的后果是智力残疾。缺碘也会造成甲状腺结节。”哈市第一医院普外四科主任齐明说,尤其是对于儿童、孕妇等重点人群,碘缺乏后果更加严重。如果孩子于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、聋哑、智力损伤等;儿童期和青春期则是甲状腺肿、青春期甲状腺功能低下、智力和身体发育落后。如果一个家庭随意停止食用碘盐,那么对

于儿童或孕妇来说,危害是比较大的。

哈市红十字中心医院内分泌科副主任王宝章指出,由于妊娠期甲状腺素(T4)合成增加、妊娠期碘向胎儿转运、妊娠期肾脏碘清除率升高以及胎盘3型脱碘酶活性升高,导致妊娠期及哺乳期女性碘需求增加。妊娠期、哺乳期女性每日碘摄入量为250 $\mu$ g,且孕妇需要额外补充碘,可以选择含碘的复合维生素。



工作人员向市民科普食用盐常识。

### 相关新闻

#### 一天吃多少碘盐合适?

按我国碘盐的标准,成人每天摄入标准碘盐6-8克即可获得120-150微克碘。曹所长建议,成人每日盐的摄入量以不超过6克为宜(相当于一小啤酒瓶盖的量)。由于人们生活水平的提高,动物类食物和海鲜类食物摄入量增加,造成人们碘摄入量增加,因此还应注意不要大量摄入含碘食物,如海鲜、海苔等,防止碘过量导致的高碘性甲状腺肿大、甲状腺功能亢进等病症。

#### 吃咸菜后用不用少吃碘盐?

“东北人口‘重’,很多人爱吃咸菜。这就有人要问了,吃咸菜了是不是就要少吃碘盐?这里要说明的是,部分咸菜是由大粒盐制作的,大粒盐是无碘盐,而我们所吃的碘盐是精盐,两者不冲突。”曹所长说,碘遇热后易丢失,并且加热时间越长所损失的成分越多。烧菜时要尽量后放盐,并且不要将碘盐放在热油中同菜一起煎炸。菜的咸汤中溶入了不少碘,吃菜时最好将汤喝掉,尤其是吃凉拌菜时更应这样。

#### 碘盐如何储存?

曹建滨提示,国家规定食用碘盐必须是精制盐,小袋包装,有碘盐标志、含量和使用说明,购买时应辨认清楚。市场销售碘盐一般是装在塑料袋中,碘在塑料袋中丢失较快,因此,碘盐购回后要及时将其放入玻璃或陶瓷器皿中,并盖严实。碘在高温环境中丢失较快,盐缸应放置在凉爽和没有阳光直射的地方。一般是吃一点买一点,不要一次购买过多碘盐,否则长期存放在塑料袋中会大量丢失碘。与此同时,我们还要预防碘过量,不要误认为补碘就是要多吃碘盐。



本报制图/吴瑞琪