

加碘的全民补碘干预措施,在预防和控制碘缺乏病方面取得了显著成效。

当前,中国居民中部分人群整体处于碘营养适宜状态,但有一些人群还面临碘营养缺乏的风险。

### 结合自身碘摄入情况,决定是否该吃碘盐

按照中国《食用盐碘含量》标准,如果食盐强化碘量水平为 25mg/kg,每天摄入 5g 食盐,烹调损失按 20% 计算,每天从加碘食盐中可摄入碘 100ug,加上饮水和食物中的碘,则能达到一般人群的需碘量。

如要单用含碘量较高的食物来满足一般成人碘需要量 120ug/d,人们每天需吃 105g 鲜海带,或 3g 干紫菜,或 45g 虾皮。(食物中碘含量 ug/100g: 鲜海带 114ug,干紫菜 4323ug,虾皮 265ug,淡菜 346ug,虾米 82ug)孕妈、哺乳妈妈对碘的需求比较大,所以除了摄入碘盐外,建议每周还要吃一两次海带、紫菜、贝类、海鱼等含碘高的食物。

当然,普通人也可以通过这些食物来补碘,如果只想着多吃盐来补碘的话,很可能导致钠摄入过多哦。

我们摄入的碘经利用后,90% 由

尿液排出,(哺乳妇女除外,尿液排出 60%,乳汁排出 30%),汗液和粪便排出约 10%。

因此,尿碘水平是评价人体碘营养状况的重要指标。成人、儿童、哺乳妇女尿碘 100~200ug/L 为碘适宜摄入水平。

专家一致认为碘过量可引起高碘甲状腺肿、高碘甲亢或甲减、桥本氏甲状腺炎等,所以碘不是补得越多越好。

### 无碘盐适合哪些人?

生活在高碘地区(如沿海地区水碘含量高于 150  $\mu$ g/L)的居民,如果每天从食物和饮用水中能得到较高剂量的碘,这部分人群不宜食用碘盐。

甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等患者,碘 131 治疗前后、同位素碘 131 试验这些人群因治疗需要遵医嘱采用低碘饮食,要求摄碘量 <50ug/d,应禁食高碘食物如海带、紫菜等海藻类,海鱼、扇贝等海产品类,各种腌制品及酱类如罐头、辣椒酱等,食物加工烹调需选择无碘盐。

无碘盐一般指在包装上找到“未加碘”这样的关键字眼,也可以看营养成分表,没有“碘”这一项。特别提醒的是,不是所有甲状腺有问题的人都要吃无碘盐,应遵医嘱。