

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 45 克虾皮（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，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，很可能会导致钠摄入过多哦。

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 150μg/L）的居民，如果每天从食物和饮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。