

# 甲状腺患者如何科学“食碘”?

最近,很多单位开展了年中体检,不少人查出患有甲状腺疾病。对于甲状腺疾病患者来说,能否吃含碘食物是大家十分关心的话题。事实上,甲状腺疾病患者有很多不同的类型,应根据各自的情况,遵循相应的饮食方法。

## 忌碘饮食

甲亢患者(不论有无结节)以及需要行碘<sup>131</sup>治疗者应采用“无碘饮食”。但因碘广泛存在于各种食物当中,因此要严格做到“无碘饮食”基本上是不可能的,所以,我们所说的“忌碘饮食”只是尽可能地减少碘的摄入,需要做到以下几点:

1. 严格吃无碘盐(避免在外就餐)。
2. 不吃腌制、加工食品,主动查看食品配料表,添加了盐(钠)的都不吃,自己用无碘盐制作的零食可以吃。
3. 不吃海藻类、海贝类、海虾海蟹,可用淡水产品代替。
4. 蛋类只吃蛋白,不吃蛋黄。
5. 坚果只吃未加工过的(市



售加工的坚果可能是碘盐制作的)。

6. 不吃含有碘成分的保健品,包括各种复合维生素等,吃之前记得看清楚成分表。

## 低碘饮食

桥本氏甲状腺炎(伴甲亢者应忌碘)以及甲状腺癌术后不需行碘<sup>131</sup>治疗者可采用“低碘饮食”。低碘饮食不用像忌碘饮食那样严格,当然,海藻类的还是尽量少吃,而对于上述其他食物,则可以自行选择适量食用。

理解起来也很简单,如果你吃的是无碘盐,那就可以适量进食一些海贝、虾皮、加工食品、蛋黄等食物;而如果你吃的是加碘盐,那高碘食物就只好忍痛放弃。

## 适碘饮食

单纯甲状腺结节(甲状腺功能正常者)、甲状腺良性肿瘤术后以及正常人群可采用“适碘饮食”,即适量摄入含碘食物是允许的。根据世界卫生组织推荐,人群碘摄入量标准(需保证的摄入量)如下:

- 0~5岁: 90微克/天。
  - 6~12岁: 120微克/天。
  - >12岁及健康成人: 150微克/天。
  - 孕妇及哺乳期妇女: 250微克/天。
- 对于这类人群来说,饮食其实再简单不过,一句话,正常吃饭即可。孕妇及哺乳期妇女要适当补充高碘食品。

湖南省肿瘤医院头颈外科三科主任医师 彭小伟(王磊 彭璐 整理)

## 每天吃60克坚果 有助改善性功能

一项发表在科学杂志《营养》上的研究显示,每天食用60克坚果有助于改善性功能。

资料显示,勃起和性功能障碍在40岁以下的男性患病率中占2%,在40岁至70岁的男性中占52%,在80岁以上的男性中占85%以上。与性功能障碍和勃起功能障碍相关的危险因素包括吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、压力和不健康的饮食。

西班牙塔拉戈纳大学的研究人员对83名遵循西方饮食(水果和蔬菜贫乏,富含动物脂肪)的人进行了研究。这些参与者被分为两组:一组继续按照正常的西方饮食超过14周,而另一组则称他们的饮食每日摄入60克核桃、榛子和杏仁。在研究结束时,每个人都完成了一份国际认证的调查问卷,其中包含15个关于性功能的问题。

研究结果显示,在不健康的西方饮食中添加核桃、榛子和杏仁,有助于改善性欲。

研究人员指出,仍然需要进一步对更多的参与者进行研究,以确认这些研究结果并确定如何产生这些益处。

曹淑芬 编译自美国《科学日报》

## 洛阳美食——牛肉汤

到一个地方去,必要尝其美食,这是我的习惯,到了洛阳,也是如此。在洛阳,随处可见牛肉汤馆,可不,这里有名的牛肉汤可是不得不尝。

到洛阳的第二天早上,我就品尝到了美味的牛肉汤,买了牛肉汤,店家还免费送一张饼或一盘饼丝。牛肉汤是刚从熬煮多日的大牛肉汤锅里盛出来的,里面有葱花、香菜末等,食客可以根据自己的口味添加食盐、辣椒油等。我轻轻喝了一小口牛肉汤,一股鲜味一下子就在口中弥漫开来,随后又轻轻咬了一口热饼,那味道真是难以言说的美妙。

后来,我和一位洛阳老大爷闲聊,他说牛肉汤是洛阳很有特色、很有影响的美食,是豫菜中的一种,以花椒、八角、肉桂、草果等香料制作而成。洛阳的牛肉汤馆很多,可以说是遍布大街小巷,生意普遍都不错。洛阳的牛肉汤,做工讲究,配料新鲜,不是一般的牛肉汤可比的。煮牛肉

汤前,要将买来的牛骨头放在清水中泡上一天一夜,且要不断更换泡牛骨头的水,直到水完全清澈见底后,才能把牛骨头下锅慢煮,这样煮出来的牛肉汤,洁白温润。还有,在煮牛骨头时,锅中不能放任何的佐料,否则就会破坏了牛肉汤的鲜味。

牛肉汤其实是一种很营养的早餐。牛肉汤是用牛的骨头慢慢熬煮而成的,可以为人体补充钙质、需要的脂肪和水分。牛肉汤里还有葱花、香菜等青菜,都是清晨人体空腹时需要补充的东西。一大碗牛肉汤一下肚,腹中饥饿的人就如干旱的禾苗得到雨露的滋润一般,立刻精神抖擞,心情愉悦。

外地人来洛阳之前,知道的是洛阳的古老和富贵艳丽的牡丹,还有洛阳的水席。我没有去品尝水席,因为我看了水席的菜品之后,觉得太麻烦,也未必合我的胃口,反而是这牛肉汤,简单而实惠。

王吴军

食品安全

消费提示 23

## “冷”食品的消费提示

在超市购买需要冷藏或冷冻的食品,可别小瞧采购顺序和贮存方式,这不仅会影响食品的新鲜和美味,还直接影响食用的安全。

### 一、“冷”食品有哪些?

“冷”食品通常是指冷藏食品,包括冷却食品和冻结食品。所谓冷却食品,一般在超市的冷藏柜中出售,包装上的“保质条件”一栏往往写着“置于2~6℃”等字样,买回来需要放在冰箱冷藏室保存。所谓冻结食品,一般在超市的冰柜里出售,买回来如不马上烹调,就需要立刻放入冰箱冷冻室中。

### 二、“冷”食品为什么要保“冷”?

一是如果储藏温度超过了保质温度,微生物繁殖加快,食品会提前败坏,风味变差。二是如果温度波动,营养素和风味物质损失速度加快,包装袋里出现冰晶,食材脱水变硬,互相粘连,食品的口感变差。三是对于活菌酸奶和活乳酸菌饮料来说,离开冷藏条件后,酸度会上升,活菌数会快速下降,降低了食品的健康价值。

### 三、购买“冷”食品的注意事项

一看食品的“保质温度”。如活菌酸奶、大部分豆制品和鲜肉、冰鲜水产品都需要在低温条件下出售。如果商家放在常温下,就最好不要购买。

二按顺序拿取。先取不用冷藏又不怕压的,如米面粮油、常温罐头、包装食品;再取可以在室温下至少放1~2天的,如蔬菜水果等;然后取冷冻食品,如速冻饺子、汤圆、冻肉等;最后取冷藏食品,如巴氏奶、冷鲜肉、生鱼片等。

三要分类摆放在购物车中。把需要冷冻和冷藏的食物放在一起,这样可减缓温度上升速度。注意不同类型的冷冻、冷藏食物,要各自包严,既不要接触蔬果,也不要互相接触,避免微生物的“交叉污染”。

### 四、贮存及安全食用要点

购物回家后,尽快将食物分类放入冰箱。如不能及时放入冰箱,可采取以下措施:已解冻的鱼类,应尽快全部烹调,如一餐吃不完,可趁热分装成几份,分别冷冻或冷藏,每次按需取用;巴氏奶如不能及时冷藏,喝前应先加热到80~90℃;打算生吃的鱼片、鲜虾离开冷藏条件1小时以上,应改为烧熟煮透再食用,否则易引起细菌性食物中毒。