

吃碘盐会导致甲亢？我国居民不用吃碘盐？ 关于碘盐的 4 个真相

中国人吃饭讲究色香味俱全，其中，食物的味道就离不开一种调味料——盐。如果你仔细看家里的盐，会发现绝大多数盐都是加碘食盐。经常有人说，碘盐吃多了会导致甲亢、甲状腺结节等甲状腺疾病，甚至不少人认为中国人碘吃太多了、不需要再吃碘盐。我们就一起来聊聊关于碘盐 4 个真相。

碘盐吃多了会得甲亢？

从科学的视角来看，说“碘盐导致甲亢”是缺乏足够证据的。在一些长期缺碘的地区，的确存在补碘诱发甲亢的问题。但碘缺乏导致的健康问题比碘过量要严重得多。

丹麦之前有研究发现，补碘 6 年里甲亢总的发生率仅上升了 0.04%，而且，这种发病率的小幅上升还可以自行恢复。从整体上来说，吃碘盐的健康益处是明显大于可能的风险的。也正因此，世界卫生组织才会在全世界范围内推行碘强化政策。

有的人可能会说，那碘盐出现以后，甲亢患者确实在增加了，到底是怎么回事呢？其实，可能导致甲亢的因素有很多，比如环境因素、遗传因素、情绪因素等，简单地将原因归结到碘盐身上就太过武断了。

吃碘盐会导致甲状腺疾病高发？

目前，没有任何证据证明食盐加碘和甲状腺结节、甲状腺癌等甲状腺疾病的增多有直接关系。瑞士的一项研究甚至发现，食盐加碘后甲状腺肿瘤的发病率反而逐渐下降。世界卫生组织也认为，碘摄入充足地区的甲状腺癌发病率低于碘缺乏地区。

数据显示，我国居民甲状腺结节的平均患病率为 32.4%，也就是说接近 1/3 的人都有甲状腺结节。而且，90%~95% 以上的结节都是良性的，对身体影响不大，通常不用太担心。

所以，“食盐加碘造成甲状腺癌高发”的说法是缺乏科学依据的。

吃海带、紫菜等海产品就不需要碘盐？

海带、紫菜对补碘的帮助很小。海带、紫菜、海鱼虾贝类等海产品富含碘，所以，很多人就会认为经常吃海产品的人不会缺碘、不用

吃碘盐。但其实这种说法也是不切实际的。

我国调查数据显示，无论是在低水碘还是高水碘地区，海带、紫菜、海鱼等海产品对于碘的摄入量贡献都非常微不足道，一般不超过 4%。

为什么呢？海带、紫菜的确是含碘量较高的食物，适当增加这些食物的摄入是可以补充一些碘的，但是他们在日常总膳食中的比例太低，说白了，大家吃的还是太少了，对补碘的帮助太小。

中国人不需要吃碘盐？

不少人认为中国人的碘摄入已经很高了，不需要再继续吃碘盐。实际上，这种观点跟实际情况并不符合。

首先，碘缺乏对人体的危害，比碘过量要严重得多。而且，不同生长发育阶段的人，碘缺乏的危害也不一样。孕妇碘缺乏会影响胎儿的健康发育，严重者还会导致流产、胎儿畸形和死亡等；胎儿碘缺乏可能会引发大脑发育不可逆的损害，其最严重的后果就是新生儿克汀病，并伴随终身；儿童和青春期碘缺乏会形成甲肿、智力和体格发育等障碍；成人碘缺乏会出现甲状腺功能减退及其相应的甲状腺疾病。

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。

世界卫生组织在 2014 年对食盐加碘的有效性和安全性进行了系统综述和分析，结论认为：推荐继续采用食盐加碘作为降低甲状腺肿大、克汀病、认知功能低下和碘缺乏风险的安全、有效的防治策略。

中国食品辟谣联盟专家团队
成员 阮光锋



资料图片

日常补碘因人而异

世界卫生组织推荐的碘摄入量：0~5 岁：90 微克/日；6~12 岁：120 微克/日；>12 岁：150 微克/日；怀孕和哺乳妇女：250 微克/日。

每天 6 克碘盐，就可以摄入 120 微克碘，剩下可以轻松从食物中获得。

碘的熔点比较低，在太阳的照射或热水中，都会挥发。根据这个特点，假如你的饮食中含碘食物较多，就可以尽可能地将盐放入热锅中，加热时间长一些，以此减少碘盐的摄入。如果有条件的話，可以到醫院检查尿碘的水平，以明确自身的碘摄入情况。

据临床经验看，正常饮食就能维持足够的碘摄入，有特殊饮食习惯者，例如素食者碘摄入不足的风险较大，因为蔬菜不是一类含碘量丰富的食物，并且很多素食者通过食用大量豆制品来补充蛋白质，大部分豆制品中含有异黄酮，这是甲状腺过氧化酶的抑制剂，减少甲状腺激素的合成，因此，素食者要尽量避免食用无碘盐。

关于甲状腺疾病患者碘摄入的问题，离开数量判断一种食物“能不能吃”都是伪命题。甲亢患者在治疗后，如果甲状腺功能还未正常，或伴有甲状腺肿大时，摄入过量碘会让病情雪上加霜，此时必须“忌碘”饮食。而其他甲状腺疾病，应该根据病情以及相关临床指标测评来决定摄入量，做到均衡饮食、健康生活。

刘姿含

初夏湿气重 吃点祛湿菜

立夏过后，不单气温会升高，雨水也会增多。闷热潮湿的环境，容易让人体内积湿气，尤其是一些久坐不动的人，此时更易被湿气所困。因此在初夏时节，要特别注重为身体祛湿。

从日常饮食方面着手，可以多吃一些具有祛湿清热之效的食物，所选的食物种类有很多：如燕麦、薏仁米、玉米、小米等五谷杂粮，地瓜、土豆、山药、牛蒡等薯类，扁豆、绿豆、赤小豆等豆材，以及冬瓜、胡萝卜、芹菜、枇杷、苦瓜、洋葱、水芹等瓜果蔬菜。除此之外，一些初夏时节常被人们拿来烹食的新鲜野菜，例如荠菜、鱼腥草、马齿苋、车前草、苦苣等，在食用后也有不错的除湿效果。以马齿苋为例，食用后有利于缓解湿气过重引起的不适症状，还有清热、散血、消肿等食用功效，适宜体内湿气较重的人选食。具有利尿解毒、清肝明目、祛痰止咳等功效的车前草，同样能在夏季充当天然可食的“除湿利器”，无论是直接煮水饮用，或是搭配其他食材来烹食，皆能起到促进体内湿气排出的效果，有很好的祛湿、利湿之效。

在夏季可以借助食物帮助身体健脾祛湿，从新鲜的时令瓜果入手，常食带有黄色果肉的瓜果，例如芒果、菠萝、佛手瓜、番木瓜、黄皮果等。由于脾具有“喜温”的特性，在初夏日常养护脾脏时，还可以适量吃些温性食物，比如糯米、粳米、西米、花生等谷物杂粮，将它们加入三餐主食中，对脾脏健康有一定的促进作用。此外，在烹饪一日三餐时，还可以增添一些天然调味品，比如陈皮、肉蔻、肉桂、花椒、丁香、大料、小茴香、木香、良姜、干姜等，增加补养脾脏的食效，也有助于身体祛除湿热感。

高花兰

●健康读卡

学会 4 招 挑出好苋菜

1. 带泥的耐储存。根上带泥的苋菜比较新鲜，也更耐储存。水洗过的苋菜看着比较干净，但不易储存，买回家后最好当天食用。
2. 颜色浅的生于大棚。一般叶子颜色浅的苋菜，多生长在温室大棚中，叶薄而嫩，但营养素含量较低。而色深的多是种植在露天环境，叶片较厚，口感偏老，但营养素密度高。
3. 根须少的口感嫩。根小的苋菜收获时间较早，因而口感更嫩。而根部粗大的说明生长时间长，口感会老些。另外，嫩苋菜的根须少且短，而老苋菜的根须比较多比较长。
4. 易折断的比較新鲜。新鲜苋菜能掐断，且又嫩又脆，而老苋菜则不易掐断。另外，如果苋菜叶子尖端翘起，或者变焉发黄，则说明不新鲜了。

来源：本报微信公众号