

# 持续科学补碘 推动健康发展

## 全国第32个“防治碘缺乏病日”



今年5月15日是全国第32个“防治碘缺乏病日”，今年的活动主题是“持续科学补碘，推动健康发展”。

碘缺乏病是由于自然环境缺碘造成机体碘营养不良所表现的一组疾病和危害的总称。通过推行普遍食盐加碘为主的综合防治措施，我国2010年以来持续保持消除碘缺乏病状态。然而，我国碘缺乏病防治工作仍然面临诸多挑战，我国大部分地区为缺碘地区，如果没有持续的科学补碘措施，碘缺乏病可能会卷土重来。因此，需要长期坚持落实有效的防治措施，提高思想认识，普及防治知识，持续科学补碘。

### 一、为什么碘是人体必需的微量元素？

碘是人体必需的微量元素，在人体的含量仅为20~50毫克（平均30毫克），碘是新陈代谢和

生长发育必需的微量营养素，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。在碘摄入停止的情况下，体内储备的碘仅够维持2~3个月。

### 二、碘缺乏都有哪些危害？

胎儿期和婴幼儿期是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在这一阶段缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、听力障碍、智力损伤等。孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。妊娠期和哺乳妇女对碘的需要量明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

### 三、人体每天需要多少碘？

2023年中国营养学会发布的健康人每人每日碘参考摄入量：0~0.5岁婴儿的适宜摄入量（AI）约为85微克/天，0.5~1岁婴儿的AI约为115微克/天，1~11岁儿童的推荐摄入量（RNI）为90微克/天，12~14岁儿童的RNI为110微克/天，15岁（含）以上儿童及成人的RNI为120微克/天，孕妇的RNI为230微克/天，乳母的RNI为240微克/天。

每日碘推荐摄入量是指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数个体（97%~98%）需要量的碘摄入水平。长期以碘推荐摄入量水平摄入碘，可以满足机体对碘的需求，维持组织中适当的碘储备和机体健康。

### 四、为什么食盐加碘是防治碘缺乏病的最好方法？

预防碘缺乏病的根本措施就是补碘。由于自然环境缺碘是长期存在的，人体对碘的储存能力有限，因此补碘应遵循长期、微量、日常和方便的原则。人每天离不开食盐，通过食用加碘盐补碘，符合长期、微量、日常和方便的原则。经实践证明，食盐加碘具有安全、有效、简单易行、价廉、能够长期坚持的优势，是补碘的最佳途径。

### 五、哪些人群是碘的特需人群？

孕妇、哺乳妇女、0~3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的人群。从母亲怀孕到子代出生后至3周岁以内，是子代脑发育的关键时期，如果此时发生碘营养不良，会增加大脑发育迟滞的风险。

### 六、哪些人不宜吃碘盐？

患有自身免疫性甲状腺疾病（常见有甲亢、甲状腺炎等）患者，因治疗需要应严格遵照医嘱可不食用或少食用碘盐。生活在高水碘地区且尚未改水的居民，他们每天从饮水和食物中已经得到了较高剂量的碘，这部分人也不宜食用碘盐。

### 七、购买和食用碘盐应注意哪些问题？

在购买、保存和食用碘盐时应注意：一是购买小包装和印有指定标识的碘盐，一次购买的碘盐不宜过多，存放时间不宜太长；二是存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方，最好避光保存；三是为减少碘损失，宜在菜品出锅时放盐。

由淮南市疾病预防控制中心提供

# 别让冰箱成为“细菌培养皿” 这份使用指南请收好

### 新鲜食品如何存放？

#### 鸡蛋

建议将鸡蛋放在冰箱门内侧的鸡蛋格或抽屉中，这样既可以避免鸡蛋因碰撞而破损，又能确保鸡蛋处于相对稳定的温度环境中。

注意：不要一次性购买过多鸡蛋，以免存放时间过长导致鸡蛋不新鲜或变质。

#### 水果

苹果等耐储存的水果可以放在阴凉通风处。热带水果，如香蕉、荔枝等，不宜放入冰箱保存，以免冻伤。

注意：水果放入冰箱前，应用保鲜膜或保鲜袋密封好，以防水分流失和串味。

#### 新买来的肉馅

分成小份，用保鲜袋密封好，放入冰箱冷藏室保存。这样可以避免肉馅因反复解冻而导致营养流失和细菌滋生。

注意：尽快食用避免长时间存放；需要长时间保存的肉馅，应放入冷冻室，并在食用前提前放置在冷藏室解冻。

### 包装食品如何存放？

#### 酱类食品

开封后尽快食用，黄豆酱、甜面酱等可保存较长时间，但也要在保质期内食用完毕。沙拉酱、番茄酱等则建议开封后一周内食用完毕。

未开封的酱类食品放在阴凉干燥处，避免阳

光直射。

已开封的酱类食品应密封好，放入冰箱冷藏室保存。

#### 饮料

开封后的饮料，应尽快饮用完毕，或密封好放入冰箱冷藏室保存。

### 冷冻肉类如何存放？

猪肉一般不要存放超过3个月，牛羊肉尽量不要超过9个月。长时间冷冻会导致肉类口感变差、营养流失，甚至可能产生有害物质。

#### 存放方法

将肉类分成小份，用保鲜袋密封好，放入冰箱冷冻室保存。这样可以避免肉类因反复解冻而导致营养流失和细菌滋生。同时，也方便取用和保存。

#### 解冻方法

首选方案：将冷冻肉提前放入冷藏室解冻。这种方法虽然耗时较长，但可以保持肉类的口感和新鲜度。同时，也能避免细菌在解冻过程中大量繁殖。

备选方案：若时间紧急，可使用微波炉解冻功能快速解冻，不过可能会使肉类口感变差。注意控制解冻时间，避免肉类部分解冻而部分仍冷冻。

注意：在室温下解冻肉类容易导致细菌滋生，增加食品安全风险。

### 怎样正确清洁冰箱？

1. 使用酒精消毒湿巾或白醋擦拭冰箱内外。
2. 擦拭后可用柠檬皮等清新物品除味。
3. 定期全面清洁冰箱，包括把手等容易忽视的地方。

#### 注意事项：

建议每3到6个月对冰箱进行一次彻底清洁；

避免使用腐蚀性强的清洁剂，以免损坏冰箱内部。特别是不要使用强酸、强碱或其他化学清洁剂；

清洁完毕后，应确保冰箱内部完全干燥后再通电使用，以避免电路故障或安全隐患。

来源：中国新闻网

