

常吃海鲜的宁波人也缺碘吗？ 还真缺！

专家：长期碘摄入不足危害巨大，甚至无法逆转

5月15日是防治碘缺乏病宣传日，今年的活动主题“持续科学补碘，推动健康发展”。宁波市疾控中心发布消息，宁波市民总体碘营养处在正常水平。不过，常吃海鲜的宁波人也曾一度缺碘。疾控专家提醒，由于一般人群每天从食物中和饮水中获得的碘并不能满足人体需求，因此建议市民坚持食用碘盐。



宁波市2025年全国防治碘缺乏病日活动现场。

1 宁波从30年前开始全民补碘

“碘主要储存在人体的哪个器官？”“吃碘盐与甲状腺结节高发有关系吗？”“孕妇、儿童所需的碘含量和普通人群一样吗？”……

5月15日上午，宁波市2025年全国防治碘缺乏病日活动在海曙区古林镇举行。主持人现场提问环节中，居民们积极抢答，现场氛围十分活跃。在之后的“碘”力全开套圈圈、“碘”迹追踪健康棋盘等寓教于乐的游戏中，碘缺乏相关知识得到了普及。

宁波民间一直有这种说法：宁波人常吃海鲜，不缺碘。可事实却并非如此。记者从宁波市疾控中心了解到，我市的碘缺乏病防治工作始于1984年，1985年—1987年，对人群患病率在

3%以上或7岁—14岁儿童甲状腺肿大率在20%以上乡（镇、街道）开展全民普查，总患病率为2.34%。

1995年，我市对所谓传统的“非缺碘地区”8个区（县、市）开展了碘营养调查。调查结果显示，本市8岁—10岁儿童的甲状腺肿大率超过国家“低于5%”的标准，且尿碘几何均值低于正常范围（100微克/升—200微克/升），说明我市学龄儿童处于缺碘状态。

1995年7月起，宁波全市实行全民食盐加碘，同时加强健康教育，碘缺乏病防治工作在全市推开。至1997年—1999年，对我市11个区（县、市）开展消除碘缺乏病阶段目标评估，均达到消除碘缺乏病阶段目标，此后继续开展了相关监测和防治工作。

2 狂炫海鲜的宁波人也有缺碘的风险

那么问题来了，狂炫海鲜的宁波人，为什么还会缺碘甚至得碘缺乏病？宁波市疾控中心寄生虫病与地方病防治科副科长杨思嘉解答了这个疑问。

碘缺乏病是由于外环境缺碘，造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。它包括地方性甲状腺肿（俗称大脖子病）、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病，以及碘缺乏导致的流产、早产、死产、先天畸形等。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。健康成人体内的碘总量仅为20毫克—50毫克。“在停止碘摄入的情况下，体内储备的碘仅够维持2个月—3个月。”杨思嘉提到。

如今，在普遍食盐加碘政策下，全国大部分地区严重碘缺乏的现象已经比较少见了，但如果中止碘盐摄入，仍然存在碘缺乏风险。因为我国绝大部分地区均为碘缺乏地区，土壤、水中碘含量较低，生长在缺碘环境中的动植物含碘量也较低，导致以这些动植物为食的居民碘摄入量不够，而且这种外环境缺碘状态无法改变。

即使是在宁波这样的沿海城市也不例外。海产品中只有海带、紫菜等海藻类中含碘量很丰富，其余海产品含碘并不多，每1000克海鱼含碘200微克左右，成人碘的适宜供给量为每天150微克。按此计算，每天至少吃750克海鱼才能保证人体正常需碘量。

3 缺碘真的会让孩子变笨吗？孕妈尤其要注意补碘

长期碘摄入不足对人体产生的危害是巨大的，甚至无法医治和逆转。

“碘缺乏对人体最大的危害是影响智力发育。”杨思嘉强调，胎儿期和婴幼儿期是大脑发育的主要时期，此时缺碘就会影响小儿大脑的正常发育，造成不可恢复的智力残疾。

研究表明，长期生活在缺碘地区，又没有得到充足补碘的一些中小學生，其智力明显低于非缺碘地区的同龄人。严重的缺碘会产生呆傻、白痴等智力残疾，这些人生活不能自理，对家庭和社会造成极大的负担。“所以碘又被称为‘智力元素’，一旦缺碘造成智力低下或残疾，根本无法恢复。”

同样，妊娠期和哺乳期妇女的碘摄入也十分重要。孕妇缺碘除造成早产、流产和先天畸形外，更严重的是影响胎儿大脑的正常发育。胎儿所需要的碘只能来自母体，胎儿期和出生后的2年内是小儿脑发育的主要时期，碘在此时尤为重要。根据《中国居民补碘指南》，建议妊娠期和哺乳期的妇女对碘的需要量多于其他的人群，每日膳食碘参考摄入量为230微克/天，几乎是普通成年人的两倍。

为助力育龄期妇女健康，浙江省疾控中心开发了微信小程序“孕妇碘自测小工具”，根据孕妇的饮食结构、富碘食物摄入习惯，可快速估算出孕妇的每日碘摄入量，估计孕妇的缺碘风险，并及时推送相关健康知识，做到科学补碘、分类指导。



孕妇碘自测工具小程序。

4 查出甲状腺结节的人群无需“忌碘”

近年来，社会上时有对碘摄入是否与甲状腺疾病高发有关、是否需要继续补碘的疑问。针对此类问题，浙江省疾控中心积极探索，在我省组织开展了人群甲状腺疾病专项调查，发现碘缺乏（尿碘中位数<100微克/升）是甲状腺结节的危险因素，碘超足量和过量则是甲状腺结节的保护因素。这也与甲状腺疾病、碘营养和糖尿病全国流行病学调查（TIDE）项目研究结果相一致。

宁波市医疗中心李惠利医院甲状腺外科丁锦华主任医师告诉记者，中华医学会2023年发布的《甲状腺结节和分化型甲状腺癌诊治指南（第二版）》指出，所有成人应保证充足的碘摄入，甲状腺结节患者也应保证适量的碘摄入，充足的膳食碘摄入量能在一定程度上减少结节的大小，而甲状腺素联合碘化钾可以进一步缩小结节。

他认为，当前甲状腺癌发病率的增高部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的早期诊断有关。“对于已经查出甲状腺结节的人群饮食上没有什么特殊要求，但对于甲状腺乳头状癌患者而言，则建议食用无碘盐，日常限碘饮食。”

5 烹饪时不宜过早放入碘盐避免其流失

目前，食物中的碘是人体碘的主要来源。食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式，又符合微量、长期及生活化的要求，花小钱解决防治疾病大问题，以实现提高人口素质的目的。当然，平时生活需要控制盐的摄入量，每天不应超过5克。除食用碘盐外，日常生活中还可通过适量吃海带、紫菜、海苔等海藻类富碘食物来补充碘。

对于如何选购碘盐，宁波盐业公司总经理黄小平为大家支招：应通过正规渠道购买碘盐，购买时要看清楚，包装上必须有碘盐标识。“我们公司开发了针对三高人（高血压、高血脂、高血糖）人群的低钠盐、高碘且含有碘酸钾的孕妇专用碘盐以及适合普通人群的健康平衡盐，供大家个性化选择。”

购买的碘盐要妥善保存，应放在阴凉、干燥处，避免受日光直射和吸潮，离开灶台存放，避免高温影响。存放时间不宜过长，可购买小包装碘盐，做到随用随买。

为防止碘丢失，烹饪时不宜过早放入碘盐，宜在食物快熟时放入；避免用碘盐爆锅、长时间炖、煮，以免碘受热失效而失去补碘的作用。

记者 陆麒麟 文/摄