

# 日常饮食“碘”亮生活

## 选择碘盐,摄入富碘食物,注意科学适量



学着做药膳

### 豆豉粥

主要材料:淡豆豉15克,葱白3根,薄荷6克,生姜6克,羊髓100克,粳米100克,食盐少许。

制作方法:先将洗净的葱切成段、姜切片。将葱段、姜片、淡豆豉倒入锅内,加适量清水,煎煮5分钟。放入薄荷,稍煎后去渣取汁。接着加入粳米煮熟,最后下羊髓,加食盐煮沸后,搅匀食用。空腹温服。

豆豉粥适用于疮疡初起,局部红、肿、热、痛,而脓尚未成者,对疮疡初起兼见表证者具有较好的辅助治疗作用。淡豆豉味苦辛凉,可解表、宣郁、解毒,为治疗天行时疫、疫疔瘟疫之药,疮疡初起,用之最宜;配以薄荷疏风散热,辟秽解毒,可治伤寒头痛、霍乱吐泻、痲疹痲疹诸症;羊髓甘温,益阴补髓,润肺泽肌,主治痲疹疮疡,目赤目翳;粳米甘平,善助药力,配合薄荷可清热,配合姜、葱、豆豉可发汗。此粥有疏风、清热、解毒的作用。疮疡脓已成者忌用。

(来源:《圣济总录》整理:张君琳)



淡豆豉可解表、宣郁、解毒(CFP)

今天是我国第33个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“‘碘’亮健康 普惠民生”。

虽然如今全国已消除碘缺乏病,并持续巩固成果,但防治工作仍不可松懈。碘作为人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素必不可少的重要原料,在维持机体健康的过程中发挥着重要作用,能促进生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢,对机体几乎所有系统都有不同程度的影响,特别是心血管系统和消化系统。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图



海带、海藻可辅助补碘



食用碘盐是最安全、便捷、有效的补碘方式



带鱼、黄翅鱼、多春鱼等深海水产品含有丰富的碘

### 常吃海产品 未必不缺碘

泉州市疾病预防控制中心(市卫生健康监督所)地方病与慢性病防治科科长范桂生介绍,泉州市外环境整体处于自然缺碘状态,在全民普及加碘食盐之前,全市居民普遍存在碘摄入不足的问题。

食物是人体碘的主要来源,仅靠天然食物中的碘含量,远不能满足健康人群每日需求。不少人存在认知误区,认为“生活在沿海地区、常吃海产品就不会缺碘”。事实上,虽然海带、紫菜、海鱼等海产品碘含量较高,但普通居民日常饮食中,无法做到每日足量摄入含碘丰富的海产品,且家庭烹饪方式、食用频率均会影响碘的实际吸收量,因此,即便居住在沿海地区,若长期食用未加碘的海盐、粗盐、散装盐等,人体也会出现碘摄入不足的情况。

泉州曾是碘缺乏病区,人群中存在不同程度的碘缺乏现象。通过落实全民食盐加碘为主的补碘措施,全市已于2008年实现以县为单位消除碘缺乏病,且至今持续保持消除状态。为评估防控成效,及时发现薄弱环节,泉州市卫生健康部门建立了常态化、系统化碘营养监测体系,持续开展多项监测工作。每年对8岁至10岁在校学生甲状腺肿大情况、家庭碘盐食用情况、尿碘水平和孕妇尿碘水平进行监测,全面评估人群碘缺乏风险和碘营养状况;同时,不定期开展外环境水碘含量调查,掌握我市外环境碘含量水平,为科学补碘提供可靠依据。

监测结果显示,全市普通人群碘营养整体处于适宜水平,但孕妇、育龄妇女等重点人群存在碘营养不足情况,需强化补碘措施。

### 饮食太清淡 易致碘缺乏

健康管理师、一级营养师傅仰裕指出,碘元素在人体主要是参与甲状腺素的合成。甲状腺素的主要作用是促进蛋白质合成,保障肌肉、脏器的正常发育;推动神经系统发育,尤其对胎儿、婴幼儿大脑发育至关重要;调节糖和脂肪的代谢,激活体内多种重要酶类,促进烟酸、胡萝卜素等维生素的利用,提升营养吸收和利用率;同时参与体温调节、心跳、呼吸等基础生命活动调控,保障各器官平稳运转。一旦人体长期碘摄入不足,甲状腺素合成减少,会直接导致机体代谢速率下降,出现体重增加、畏寒怕冷、精神不振、记忆力减退等典型症状。

范桂生提醒,碘缺乏最严重的危害是造成智力损伤。很多人对碘缺乏的印象还停留在“甲状腺肿大”,其实它的危害远比想象中更广泛、更隐蔽,还可能引发胎儿发育异常、青少年体格发育滞后、孕妇不良妊娠等问题,直接影响人口素质。妊娠妇女碘缺乏会导致胎儿大脑发育落后、智力低下、反应迟钝,严重者会导致孩子出生后患上克汀病,表现为呆、小、聋、哑、瘫等症状。此外,妊娠期碘缺乏导致的甲状腺激素合成不足还可引起妊娠妇女早产、流产及死胎发生率增加,也可引起妊娠妇女高血压、胎盘早剥等严重妊娠并发症的发生率相应增加。

傅仰裕补充说,一些

过度素食、盲目节食的人,为追求身材管理,长期只吃谷物、蔬菜、水果、淡水鱼搭配各类调味品,减少了碘盐与深海海产品的摄入,容易导致碘摄入不足,加上因为过度减肥导致能量缺乏,身体乏力症状与碘缺乏反应重叠,易被误认为是减肥正常现象。部分家庭因长辈患有高血压,饮食极度清淡,长期完全放弃碘盐摄入,仅食用米面果蔬与淡水产品,会导致家中青少年碘摄入不足。儿童青少年生长发育存在关键“窗口期”,一旦错过最佳补碘时机,已造成的智力与体格损伤将无法逆转。

补碘的关键在于科学适量,而非越多越好。碘缺乏危害大,但碘摄入量同样会危害甲状腺健康。碘过量的原因很多,但常见的主要有水源性碘过量,外环境饮用水碘含量超标(大于100μg/L)会造成人体碘摄入量过量。服用或注射高碘药物或制剂也会导致药物性碘过量,如卢戈氏液、碘化钾、胺碘酮、碘造影剂均有可能引起碘过量。长期碘摄入量过量可导致甲状腺自身调节失衡和功能紊乱,进而导致甲状腺疾病发生。摄入过量碘会扰乱人体甲状腺的正常功能,导致甲状腺肿、甲状腺功能减退,还可诱发或促进自身免疫性甲状腺炎的发生和发展。

### “碘盐+富碘食物”可满足日常需求

范桂生说,食用碘盐是最安全、便捷、有效的补碘方式,甲亢等甲状腺疾病患者需遵医嘱,避免食用碘盐,其余人群均应坚持食用碘盐。傅仰裕表示,补碘并不复杂,坚持“碘盐+富碘食物”的日常模式,即可满足身体需求。

首选加碘食盐。食用加碘盐是国际公认的最安全、最有效、最经济的补碘方式。我国食盐加碘标准为每克盐含碘20微克—30微克,每人每天食用5克加碘盐,即可满足碘需求。日常烹饪中,应选择正规渠道购买的合格加碘食盐,避免购买无碘粗盐、散装盐、非碘海盐。

其次适量摄入富碘食物。海带、紫菜、海鱼、贝类等深海水产品含碘丰富,可每周食用1次到2次。但要注意,单纯靠食物很难稳定补足人体碘需求,不能替代加碘盐。

特殊人群要强化补碘。孕妇、哺乳期女性需碘量比普通人群高一倍,除了使用加碘盐,可在医生指导下额外补充碘制剂。

有人担心“吃碘盐会导致甲状腺结节或甲状腺癌”,但目前没有证据证明食用碘盐会导致这些疾病,甲状腺疾病的发生与遗传、免疫、环境等因素有关。

## 花式凉菜开胃解腻

天气渐渐转热,大家都爱吃上一口清爽冰凉、开胃又解腻的凉菜。除了凉拌黄瓜、脆藕片等常见菜之外,其实还有很多新颖又好吃的凉菜花样做法。

**凉拌核桃仁。**核桃200克,小米辣2根,青柠檬1个,蒜末1勺,茼蒿1小把,盐、生抽、香油少许。如果想要更丰富的口感,可以按需加入木耳、黄瓜等。核桃去壳,剥掉核桃仁外层褐色薄皮,能接受涩味的人也可保留这层薄皮,它的抗氧化成分很丰富。用清水将核桃仁冲洗干净,沥干水分备用。将小米辣斜切,茼蒿切段,木耳清洗泡发。青柠檬切片,挤出柠檬汁。把核桃仁、木耳、小米辣、蒜末、茼蒿放入碗中,加少许盐、1勺生抽,淋上柠檬汁和几滴香油,充分拌匀。核桃仁能缓解便秘,养颜美容,而且不容易上火。

**凉拌马齿苋。**鲜马齿苋500克,红辣椒2根,绿辣椒1根,大蒜、生姜少许。先将马齿苋去根洗净,在沸水中焯1分钟,捞出后,用凉开水过一下,沥干水分装盘。再将辣椒洗净切成小圈,大蒜、生姜切末,一并放入碗中,加入生抽2勺,香醋1勺,盐、糖、香油少许,搅拌均匀后倒入马齿苋盘中,拌匀即可。马齿苋具有清热解毒、降脂降压、止痢止泻的作用。

**凉拌干张黄花菜。**金针菇100克,干黄花菜约100克,干张1张,干红辣椒1条,蒜2瓣,酱油、葱、花醋、花椒、白糖少许。黄花菜干先泡发2个小时左右;干张、金针菇、蒜洗净切好,把黄花菜、金针菇和干张分别用开水焯一下,盛出备用。把酱油、醋、白糖调成酱汁,放置在碗底,放入黄花菜、金针菇、干张,再把蒜末、葱末、干辣椒放在最上面。热锅下油,放入花椒,待香味炸出来后,将油淋到食材上,即可食用。黄花菜是一种具有多种保健功能的蔬菜,可以除心烦、平肝养血、清热利湿,因其对促进睡眠有一定作用,故又称“忘忧草”“安神菜”。

**助眠果菜沙拉。**新鲜菠菜苗100克,蘑菇100克,马铃薯1个,牛油果1到2个,香蕉1到2根,新鲜龙眼100克,酸奶一盒。把菠菜去根须,洗净,摘段,用开水焯一



黄花菜具有多种保健功能(CFP)



凉拌核桃仁有养颜美容的作用(CFP)

下,捞起,沥干。将蘑菇洗净,切片;马铃薯去皮,洗净,切块。把蘑菇和马铃薯都用开水煮一下,捞起,沥干。将牛油果对半切开,去核,果肉切片;香蕉去皮,切片;龙眼去壳、去核。把菠菜、蘑菇、马铃薯、牛油果、香蕉、龙眼肉摆盘,浇上酸奶,即可食用。菠菜、蘑菇、马铃薯、香蕉、牛油果均属于富含钾的食品,有助眠作用;酸奶能开胃生津,润肠消脂。

(来源:广州中医药大学深圳医院 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。